СДЕЛАЙ РЕБЕНКА СЧАСТЛИВЫМ

Стив БИДДАЛФ

почему принцессы кусаются

Как понимать и воспитывать девочек

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Девочек нужно любить — это аксиома. Все девочки принцессы — это тезис, не нуждающийся в доказательствах. Все, без исключения, все девочки нуждаются в помощи и советах мудрых родителей. Потому что принцессы нуждаются в любви и защите.

Каждая девочка уникальна, но всё же у них есть кое-что общее, они все одинаково капризно взрослеют.

При правильном воспитании и достойном образе действий результаты педагогических усилий будут впечатляющими.

Медленно читаем Стива Биддалфа и учимся воспитывать настоящих принцесс…

- Стив Биддалф
  -
  - Обращение Стива
  - Познакомьтесь с Кейси и Женевьевой
  - Часть первая. Пять стадий развития девочки
    - 1. Девочка, как она есть
      -
      - Пять стадий развития девочки
      - У каждой стадии свои вопросы и свои выводы
      - Девочки взрослеют иначе и быстрее
      - Подумайте о своей жизни
      - Как пользоваться описанием стадий
      - Потребность в защите
      - Стресс как толчек в обратном направлении
      - Вкратце
    - 2. С самого начала
      -
      - Первый опыт общения
      - Социальные навыки в самом раннем возрасте
      - Префронтальная кора головного мозга
      - Дар спокойствия
      - Что такое спокойствие?
      - Плач и сон
      - Как научить ребенка радоваться
      - Гормоны любви
      - Как играть с младенцем
      - «Ребенок впишется в нашу жизнь»

- Не «занимайтесь образованием» — просто наслаждайтесь
- Вкратце
- 3. Исследование окружающего мира
  -
  - Девочки без ограничений
  - Обучение с удовольствием
  - Безопасность как условие для исследования
  - Бесплатное обучение художественным навыкам
  - Простота лучше всего
  - Одежда
  - Матильда учится не бояться
  - Природное окружение
  - Развитие и свобода
  - Выбор игрушек
  - Как вырастить ее сильной
  - Как научить ребенка выполнять просьбы
  - Как научить ее правильному поведению
  - Главное — понять потребности
  - Положительный настрой
  - Правильное воспитание
  - Вкратце
- 4. Умение ладить с другими
  -
  - Друзья и знакомые
  - Как возникает дружба
  - Когда что-то идет не так
  - Непохожие подруги
  - Какие умения требуются для дружбы?
  - Не замыкаться на сверстницах
  - Вы — как ролевая модель дружбы
  - Мнение консультанта об отношениях
  - Как работают чувства
  - Страх и умение прислушиваться к своей интуиции
  - Девочки и синдром Аспергера
  - Секретная фраза
  - Гнев как проявление силы
  - Печаль как внутреннее переживание
  - Радость
  - Заботься и дружи
  - Дружба, которая изматывает

- Девочки и спорт
- Что происходит в период полового созревания?
- Вкратце
- 5. Открытие внутреннего мира
-
- Серьезная подготовка
- Искорка
- Что можно сделать…
- Разные группы общения
- Место для занятия
- Душа — это все, что у нас есть
- Что делать для развития души?
- На лоне природы
- Должны ли девочки иметь свои секреты от мам?
- Важная роль Тети
- Сохраняйте спокойствие и продолжайте любить…
- Раннее взросление, химикаты и ваша девочка
- Что же делать?
- Как быть с преждевременным половым созреванием
- Что, если ваша дочь лесбиянка
- Девочки-подростки и сон
- Что делать?
- 6. Подготовка к взрослой жизни
-
- Что делает человека взрослым?
- Безответственные родители
- Посвящение во взрослую жизнь
- Даже работа по дому учит быть взрослой
- Ответственность — самый трудный урок
- Чем женщина отличается от девочки?
- Настоящий секрет взросления
- Певица находит свою душу[23]
- Мечты о будущем
- Вкратце

○ Часть вторая. Трудности воспитания. Пять самых больных тем

- 7. Слишком ранняя сексуальность
-
- Естественная сексуальность и ее

проявление
- Как не путать разные чувства
- Факты
- В каком возрасте «еще слишком рано»?
- Остановить поток вредной информации
- Разве нельзя научить детей не придавать значения грубости?
- «Доктор, подправьте меня там!»
- Что меня беспокоит
- Что же делать?
- Журналы
- Девочки и желание — чему учить дочерей?
- Вкратце

- 8. Агрессия сверстников
  -
  - Маленькая, но сильная
  - Три элемента агрессии
  - Не скрывайте свои проблемы
  - Важная роль наблюдателей
  - Никто не остается в стороне
  - Киберагрессия
  - Откуда берутся злость и жестокость?
  - Вкратце
- 9. Тело, вес и питание
  -
  - Свеча, которая горит с обоих концов
  - Чем вредна диета
  - Как мы устроены
  - Страх набрать лишний вес только усугубляет ситуацию
  - Другая крайность
  - Что же делать
  - Как вам помочь своей дочери
  - Индустрия, вышедшая из-под контроля
  - Что такое расстройства пищевого поведения?
  - Что делать
  - Пять мифов о расстройствах пищевого поведения
  - Вкратце
- 10. Алкоголь и наркотики
  -
  - Что нужно знать родителям девочек и чему их учить

- Торговцы спиртным[52]
- Неумеренное потребление алкоголя
- Что делать?
- Правило Эстер

- 11. Девочки и Интернет
  -
  - Живое человеческое общение против виртуального общения
  - Всё на виду
  - Скажите, что я красивая
  - Выставить напоказ всё
  - Взросление в мире, пропитанном порнографией
  - Сделай себе плохо
  - Что делать родителям?

- Часть третья. Девочки и их родители
  - 12. Девочки и мамы
    -
    - Как работает ролевая модель
    - Неродные матери
    - Практика воспитания
    - Как усилить ролевую модель
    - В открытое плавание
    - Дом как уютная гавань
    - Замечательный фильм
    - Вкратце
  - 13. Девочки и папы
    -
    - Он сильный и способен защитить
    - Он любит свою дочь
    - Когда любви нет
    - Он образец мужчин
    - Как не спорить и не ссориться со своей дочерью-подростком
    - Как выслушать дочь
    - Как воспитать уважение
    - Больше не принцесса
    - Магия индивидуального общения
    - Никакой сексуальности в отношениях
    - Практические советы
    - Если вы мать-одиночка
- Что случилось с Кейси?
- Послесловие
- Соавторы и благодарности

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16
  - 17
  - 18
  - 19
  - 20
  - 21
  - 22
  - 23
  - 24
  - 25
  - 26
  - 27
  - 28
  - 29
  - 30
  - 31
  - 32
  - 33
  - 34
  - 35
  - 36
  - 37
  - 38
  - 39
  - 40
  - 41
  - 42
  - 43

- ○ 44
- ○ 45
- ○ 46
- ○ 47
- ○ 48
- ○ 49
- ○ 50
- ○ 51
- ○ 52
- ○ 53
- ○ 54
- ○ 55
- ○ 56
- ○ 57

Стив Биддалф
Почему принцессы кусаются. Как понимать и воспитывать девочек

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title Raising Girls

© Steve Biddulph 2013

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Обращение Стива

Дорогие читатели!

Прежде чем вы начнете читать эту книгу, позвольте мне сказать пару слов о себе как о ее авторе. Люди часто думают, что у меня все дети мальчики, потому что на протяжении многих лет я рассуждал и писал о воспитании мальчиков. И действительно, первый ребенок в нашей семье был мальчиком (сейчас он уже стал мужчиной). Когда друзья спрашивали нас, кого мы хотим следующим — мальчика или девочку, я отвечал, что мне все равно, потому что для меня это действительно было неважно. Но когда у нас родилась дочь (а роды эти были трудные, с кесаревым сечением, и я, присутствуя в палате, старался только не упасть в обморок), то радости моей не было предела. Мне даже не верилось, что можно быть настолько счастливым. И эту радость я испытываю до сих пор.

Раньше я писал о мальчиках лишь по одной причине — потому что с их воспитанием было связано больше всего проблем, и мне казалось, что я должен помогать тем, кому труднее всего. В те дни воспитывать девочек было не так уж сложно. Но лет пять назад все вдруг изменилось. Неожиданно оказалось, что и с девочками далеко не все так гладко: то они страдают от нарушений питания, то у них неладно с психическим здоровьем. Если раньше случаи, когда девочка отказывалась есть или сознательно вредила своему собственному здоровью, были редким явлением, то теперь они наблюдаются едва ли не в каждом классе. И более того, оказалось, что в наши дни девочки, как никогда ранее, подвержены депрессиям и стрессам.

Ненависть к своему телу не заложена в девочках с рождения, как не заложена и ненависть к жизни. Что-то отравляет их дух и заставляет их внушать себе такие мысли. Поначалу подобные явления наблюдались чаще всего в позднем подростковом возрасте, но постепенно охватили и более младший возраст.

Как реакция на эти тревожные явления возникли различные общественные движения и инициативы по защите девочек, разрабатывались различные методы терапии, проводились исследования. Многие из исследователей и общественных деятелей — мои друзья, и у нас возникла идея написать простую и доступную для всех родителей книгу, чтобы помочь как тем, кто воспитывает девочек, так и самим девочкам. И эту книгу вы держите в своих руках.

Чтобы девочки выросли сильными и довольными своей

жизнью, их воспитанием нужно заниматься с самых ранних лет. Нам нужно любить их всей душой и защищать их от нежелательного влияния. Нам нужно постоянно делать правильный выбор, потому что окружающий мир, похоже, сегодня совсем не заботится о девочках, как следовало бы, и все, что его интересует, это только прибыль. Конечно, некоторые из перечисленных в этой книге советов не подвластны времени и были актуальны всегда. Девочкам всегда нужно было оставаться сильными.

Детство для девочки — это период спокойного созревания, когда она набирается мудрости, чтобы стать женщиной. И мы, как родители, должны ей в этом помогать. А для этого нам необходимы ценные советы, положительные примеры и здравый рассудок.

Я не знаю, какого возраста ваша девочка — возможно, она только начала ходить, а возможно, она уже давно учится в школе. В любом случае эта книга поможет и вам и ей, она подскажет вам, как улучшить этот мир, чтобы он стал более безопасным и удобным для нее и для всех остальных девочек. И заодно поможет вам лучше выразить свою любовь, какой ваша девочка, несомненно, достойна.

Искренне ваш, Стив Биддалф

Познакомьтесь с Кейси и Женевьевой

Мне хотелось бы познакомить вас с двумя девочками. Их зовут Кейси и Женевьева, и они уже довольно большие. Обеим по семнадцать лет, и обе ходят в двенадцатый класс. Это очень интересные, яркие, общительные девочки, с которыми приятно разговаривать.

Они были подружками еще с детского сада. В начальных классах они были не разлей вода, и всем казалось, что их дружба будет вечной. Но в старших классах между ними что-то пошло не так. Трудно сказать почему — возможно, они и сами об этом не

имеют ни малейшего представления, — но теперь они сторонятся друг друга, и когда случайно сталкиваются в школьном коридоре, то чувствуют себя неловко. Кажется, что их дружба уже в прошлом.

На самом деле все очень просто — каждая из девочек, повзрослев, пошла своей дорогой. Я рассказываю о них, потому что собираюсь предупредить об опасностях, грозящих всем девочкам в наше время, но заодно хочу и дать надежду на то, что не все так плохо.

ИСТОРИЯ КЕЙСИ

Для начала познакомимся поближе с Кейси. С первого взгляда она кажется уже совсем взрослой. Она вовсю пользуется косметикой, носит очень модную одежду, говорит быстро и очень четкими предложениями, как будто абсолютно уверена в себе и во всех своих поступках. В девочках ее возраста такая уверенность в себе не воспринимается наигранной, но человеку, повидавшему много подростков, может показаться, что Кейси слишком рано повзрослела. И действительно, в ее манере держаться есть нечто такое, что наводит на определенные подозрения. Она часто делает вид, что слишком устала от окружающего мира; с ее уст нередко срываются слишком циничные высказывания. И вообще, *для семнадцатилетней девушки она слишком серьезна и критична*.

Вести себя так она начала лет с четырнадцати, после одного события, которое, возможно, и не стоило того, чтобы писать о нем на первых страницах газет, но сыграло очень важную роль в жизни девушки.

В девятом классе Кейси пригласили на день рождения подруги. Родители, в доме которых проводилась вечеринка, считали, что полностью контролируют ситуацию, однако реальность не имела ничего общего с их ожиданиями. Вышло так, что сорок — пятьдесят детей разного возраста оказались вечером в доме одни, без взрослых; они слушали громкую музыку и распивали алкогольные напитки. Кейси была очень возбуждена, и во многом из-за того, что рядом сидел Сириан, «крутой» семнадцатилетний парень, которым восхищались все ее подружки в школе. В тот вечер он сам первым обратил на нее внимание и подсел к ней. Они выпили несколько бокалов вина, разговорились и пошли прогуляться в сад, где даже немного пообнимались. Кейси едва могла поверить в такую удачу, она изо всех сил сдерживалась, чтобы не достать телефон и не начать звонить

своим подружкам или рассылать им сообщения. Через некоторое время Сириан взял ее за руку и повел наверх, в одну из спален просторного и богато обставленного дома, в котором тогда, еще раз повторим, не было ни одного взрослого. В конце концов Кейси и Сириан вступили в сексуальную связь.

Все произошло так быстро, что Кейси почти ничего не помнила. Во всяком случае, она не так представляла себе мгновения своей первой интимной близости. Алкоголь мешал ей думать; вначале ей казалось, что она находится в центре внимания Сириана, твердившего ей в том, какая она особенная и неповторимая, однако потом, когда все закончилось, парень быстро потерял к ней интерес и равнодушно отвернулся. Он словно перестал ее замечать. Быстро поправив одежду, Сириан удостоил Кейси небрежного поцелуя и вышел из комнаты. Когда Кейси привела себя в порядок и вышла из спальни, ей казалось, что она едва держалась на ногах. Сириан стоял рядом с другими парнями; все как один обернулись на показавшуюся в гостиной Кейси и ухмыльнулись. Девушка поняла, что Сириан *хвастается перед другими своей «победой»*. По лицу Кейси потекли слезы, она зарыдала и выбежала из дома в сад. Одна из подруг попыталась ее успокоить, но Кейси не призналась ей в том, что произошло на самом деле.

Девушка не помнила, как дошла до своего дома. Сириана она теперь ненавидела, как, впрочем, и всех парней вообще. С детства Кейси приучали к самостоятельности, и она считала себя сильной, ответственной за свои поступки девушкой. Она никому не рассказала об этом случае. (Родители узнали обо всем лишь через несколько лет, на приеме у семейного психолога, и рассказ дочери привел их в ужас.) Выяснилось, что в душе Кейси кровоточит незаживающая рана, как, впрочем, и у миллионов девочек, оказавшихся в подобной ситуации. Она очень изменилась, стала более замкнутой.

Заставил ли Кейси этот случай сторониться парней? Вовсе нет. Но он научил девушку скрывать свою слабость и уязвимость. Теперь она первая заводила знакомство с парнями и, как говорится, сама «заказывала музыку», предлагая им вступить в сексуальные отношения. К семнадцати годам, когда она впервые затронула эту тему с семейным психологом, она уже переспала с семью парнями. Возможно, их даже было восемь, потому что на одной вечеринке она слишком много выпила и плохо помнила, что там происходило.

В двенадцатом классе Кейси, казалось бы, остепенилась, и у нее появился постоянный бойфренд. Но она невысокого мнения о нем и признается, что планирует скоро его бросить.

Исследования и воспоминания многих людей о своем подростковом возрасте говорят о том, что подобные случаи не такая уж редкость. Некоторые даже утверждают, что не следует слишком драматизировать подростковый секс, что подросткам необходимо совершать свои собственные ошибки, на которых они учатся. (Кстати, очень удобный аргумент для ленивых родителей, пытающихся оправдать свое нежелание уделять больше внимания детям.) Но вернемся к истории Кейси…

Нельзя сказать, что с того момента жизнь Кейси пошла так уж удачно. Родители обратились за консультацией к семейному психологу не в результате сексуальных похождений дочери, о которых они лишь смутно догадывались и о которых в каком-то смысле не хотели знать. Их заботило то, что Кейси стала выпивать, причем в том возрасте, когда это еще запрещено законом, и то, что она стала плохо учиться в частной школе и часто прогуливала занятия. Преподаватели в конце концов посоветовали родителям девушки обратиться к специалисту, который смог бы решить назревающую проблему. Во время первого своего визита к психологу Кейси выглядела мрачной, складывалось впечатление, что ее привели сюда насильно. Но через полчаса (не без усилий со стороны доброжелательного слушателя) она разговорилась и поделилась своими чувствами.

То, что родители девушки обратились за помощью — не только ради Кейси, но и ради всей семьи, — было правильным шагом, и визит к психологу оказался поворотным пунктом в этой истории. Мы вернемся к Кейси и ее родителям в конце книги, чтобы узнать, чем все закончилось.

НЕОЖИДАННЫЕ И ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

За последние несколько лет жизнь девочек коренным образом изменилась. Перемены ощущаются в любом возрасте, от детского сада до старших классов школы. Девочки по-прежнему переживают те же этапы взросления, что и их матери, и бабушки, однако жизненный их путь несколько изменился и точки отсчета в наши дни значительно сместились. Так, например, *многое в жизни девочек происходит теперь гораздо раньше, чем у их мам и бабушек*.

И это ключевая особенность сложившейся в современном мире ситуации, на которую первой обратила внимание Мэгги Хэмилтон в своей книге «Что происходит с нашими девочками?». Чтобы понять наших дочерей, нам нужно осознать, что *их детство не похоже на наше*. Говоря коротко, *наши восемнадцать*

лет — это их четырнадцать. На них оказывается больше давления, к ним предъявляется больше требований, у них сильнее развита потребность подстраиваться к сверстникам, а нам все чаще не удается защитить их, и в этом, несомненно, отчасти виноваты и мы. Все мы — и родители, и родственники, и знакомые, да и общество в целом — не поддерживаем и не защищаем девочек так, как их защищали еще в недалеком прошлом. Мы недостаточно часто отрываемся от своих взрослых дел и уделяем слишком мало внимания своим дочерям и их воспитанию.

За последнее десятилетие жадные до прибыли корпорации осознали, что девочки, особенно младшего подросткового возраста, — это весьма податливый «целевой рынок». Компании получают баснословные прибыли, играя на страхах девочек (а иногда и специально создавая эти страхи), связанных с их телом и весом, их внешним видом, вниманием сверстников и переходом к взрослой жизни. В рекламных и информационных агентствах, а также в многочисленных глянцевых журналах развернулась настоящая война против девочек, и война довольно успешная. Куда бы ни обратила свой взгляд современная девочка, повсюду ей внушают, что она недостаточно красива, не очень стройна, что она должна выглядеть и вести себя так, как советуют различные «специалисты». Никогда ранее не велось такой широкомасштабной атаки на всех фронтах, от постоянно навязываемой диеты и рынка алкогольной продукции до мира моды и откровенной порнографии, которая все чаще проникает в мир подростков.

В результате *многие девочки теряют четыре года детства, четыре года спокойного развития*. Их насильно вталкивают во взрослую жизнь, когда они еще недостаточно к ней готовы или еще не насладились полностью детством. Неудивительно, что многие из них испытывают смятение, раздражение, неуверенность в себе. Они пытаются вести себя как взрослые, но у них это не получается. В результате они оказываются в психиатрических клиниках, полицейских участках, пунктах «скорой помощи»; еще каких-нибудь двадцать лет назад и представить себе было невозможно, что такое количество подростков может стать участниками всевозможных программ по избавлению от алкогольной и наркотической зависимости[1].

Если мы поймем, что с ними происходит, мы сможем помочь им. Отчасти своей любовью, отчасти тем, что создадим для девочек удобную для взрослению среду, в которой они будут ощущать наши внимание и заботу, отчасти защищая их от назойливой рекламы и опасностей окружающего мира. Мне

нравится высказывание, которое не раз помогало мне справляться с неприятностями: «Пусть невозможно остановить птиц, приносящих в нашу жизнь печаль, но нам необязательно помогать им вить гнезда». Мы вынуждены жить в том мире, в котором живем, но нам необязательно принимать все, что он навязывает. Мы можем выбирать для себя и своих дочерей то, что делает нас сильнее и счастливее. Так поступили Женевьева и ее родители…

ИСТОРИЯ ЖЕНЕВЬЕВЫ

Как и Кейси, Женевьеве семнадцать лет, и она ходит в двенадцатый класс. Во время нашей первой встречи Женевьева казалась немного нервной и стеснительной, но вскоре девушка успокоилась, и мы познакомились с ней поближе. Она увлеченно рассказывает о своих мыслях, увлечениях и планах на жизнь. Иногда она кажется еще девочкой, а иногда совсем зрелой девушкой, впрочем, такое поведение свойственно всем, кто находится на пороге взрослой жизни. Внешне она не такая эффектная, как Кейси, но, пожалуй, ей и не нужно выглядеть «на все сто». История ее жизни совсем другая.

Сейчас у Женевьевы нет бойфренда. Ей хотелось бы встречаться с парнем, но она осторожна в этом вопросе и считает, что ранняя любовь не всегда протекает легко. Кроме того, ей непросто дается общение с мальчиками своего возраста, и она надеется познакомиться с более зрелым и ответственным человеком, когда будет учиться в университете.

Школьные подруги Женевьевы — хорошие, милые девушки; может быть, они не настолько эффектны, как многие их сверстницы, но с ними спокойно, и они ведут себя очень естественно. Они дружелюбно относятся к новичкам и стараются помочь им адаптироваться в коллективе. Они не из тех, кого обычно называют «крутыми», но самих их, похоже, это не особенно волнует.

Когда Женевьеве было пятнадцать лет, она встречалась с Джастином, парнем одного с ней возраста. Подростки познакомились в школе и проводили вместе много времени — беседовали, гуляли, держась за руки. Правда, в сексуальном плане Джастин оказался более опытным и через несколько месяцев начал настаивать «на развитии отношений»: у него уже были сексуальные связи с несколькими девочками и он очень хотел заняться сексом и с Женевьевой.

Женевьева поддерживала доверительные отношения с матерью и привыкла рассказывать ей все о своей жизни. Мать

даже пошутила, что на каждый час, который Женевьева проводила с Джастином, приходился еще один час, в течение которого дочь рассказывала о том, что происходило на свидании, делилась своими соображениями, рассуждала о том, что могло и что не могло бы случиться… Обычно в такие откровения девушки пускаются со своими близкими подругами, но Женевьева делилась своими мыслями с матерью и не делала никакой тайны из той проблемы, с которой столкнулась. В итоге женщина с самого начала понимала, в какой ситуации оказалась ее дочь, и постаралась помочь ей.

Надо отдать должное матери — она не запаниковала и не попыталась взять на себя роль строгого командира, диктуя дочери, как следует поступать, а чего не следует делать категорически. Позже женщина призналась мне, что была готова пойти на такие меры, потому что искренне считала: Женевьева еще слишком юна, чтобы самой разобраться в сложных вопросах интимных взаимоотношений, а тем более заниматься сексом. По ее мнению, нужно было во что бы то ни стало не допустить, чтобы ее дочь *почувствовала себя уязвимой, как эмоционально, так и физически*. В то же время женщина поддерживала желание Женевьевы дружить со сверстниками. Она отвозила ее в город, когда Джастин приглашал Женевьеву в кино или на встречу с друзьями, а также приглашала его в гости к себе домой.

Реакция матери на ситуацию, в которой оказалась ее дочь-подросток, была довольно мягкой, но, безусловно, продуманной. Она не стала запрещать ей видеться с другом, а просто попросила Женевьеву прислушаться к своим чувствам: что она хочет на самом деле? что подсказывает ей ее собственное тело? как переход к интимной близости скажется на их дальнейших отношениях и на ее дальнейшей жизни?

У Женевьевы было время и возможность все обдумать. Ее мать умеет слушать, не навязывая своего мнения, и, что самое главное, Женевьева понимала, что ее слушают и слышат, а потому не скрывала своих чувств и сомнений. Девушке на самом деле нравился Джастин, ей было интересно проводить с ним время, но, когда он делал ей откровенные предложения, Женевьеве становилось немного не по себе. *Для нее это было слишком быстро*. Она надеялась, что их отношения будут развиваться и окрепнут, но для этого нужно было время. Мать девушки внимательно выслушала рассказ от начала до конца, а потом сказала: «Похоже, ты действительно пока не готова к сексу с Джастином. Ты ведь сама не хочешь этого, правда?» Женевьева согласилась, но выразила опасение, что постоянные отказы с ее стороны охладят чувство Джастина к ней. Мать и дочь еще

немного поговорили о том, как Женевьеве следует начать разговор с Джастином и рассказать ему о своих чувствах и опасениях.

Несколько последующих недель Женевьева и Джастин не раз разговаривали на эту тему. Он даже выдвинул ультиматум и устроил своего рода соревнование — кто окажется настойчивее? Джастин знал многих девушек, которые пусть и казались ему менее интересными, и не нравились так сильно, как Женевьева, но были не прочь заняться с ним сексом, так что в конце концов он «ушел на сторону». Женевьева понимала, что такой исход возможен, но все равно переживала разрыв. Она довольно открытая девушка и не привыкла подавлять свои чувства, и ей понадобилось некоторое время, чтобы прийти в себя. Но Женевьева достойно справилась со своими переживаниями, и через полгода, когда Джастин позвонил ей и предложил снова встречаться, она ответила вежливым, но твердым отказом. Она перешагнула этот этап своей жизни и решила двигаться дальше.

ПРОВЕРКА РЕАЛЬНОСТЬЮ

В юности мне нравилось путешествовать и посещать удаленные уголки мира, от деревушек Папуа Новой Гвинеи до трущоб Калькутты в Западной Бенгалии. И меня неизменно поражало одно: люди там казались счастливее моих «благополучных» соотечественников. Да, жизнь там была тяжелой, но местным жителям каким-то образом удавалось находить поводы для смеха и веселья, и они относились друг к другу с теплотой и сердечностью. (Когда я возвращался домой, то все вокруг казались мне раздраженными и недовольными жизнью.) Я долго размышлял над этой ситуацией и пришел к выводу, что *люди созданы быть счастливыми*. Они не созданы для сомнений и депрессии, особенно в пятнадцать лет.

Девочки просто обязаны быть счастливыми, они должны весело проводить время со своими друзьями, как детьми, так и взрослыми, впитывать новые знания, осваивать полезные навыки. И расстраиваться они должны оттого, что у них что-то не получается в учебе или не складывается в отношениях с друзьями, а вовсе не из-за того, что их подвергают унижениям, оскорбляют или считают некрасивыми и немодными.

Если задуматься о том, как должно протекать счастливое детство, следует признать, что с современным миром действительно что-то не то. Миллионы родителей задаются вопросами: почему их дочери испытывают такой сильный стресс?

как им помочь, как сделать их счастливыми? зависит ли что-то в их жизни от взрослых? Как мы увидим далее, от нас, взрослых, действительно *зависит многое*.

Часть первая. Пять стадий развития девочки

1. Девочка, как она есть

Каждая девочка уникальна, но все же у них есть кое-что общее и все они проходят примерно через одни и те же стадии взросления. Эти стадии немного отличаются от стадий взросления мальчиков, и приходятся они немного на другой возраст.

Двухлетняя Молли поднимает руку с игрушечным грузовиком и собирается опустить его со всего размаху на голову своей подруги Джемаймы. Даже в два года она уже догадывается, что подруги по играм должны вести себя не совсем так, поэтому в поисках поддержки оглядывается на свою мать. Мать хмурится и всем видом показывает, что не потерпит такого поведения. Нехотя, словно не желая расставаться с игрушкой, Молли опускает руку,

ставит грузовик на ковер и возвращается к карандашам. Джемайма продолжает пребывать в блаженном неведении и увлеченно водит желтым карандашом по бумаге, напевая что-то себе под нос.

Десятилетняя Элиза сосредоточенно вглядывается в монитор, читая сообщение одной из своих школьных подруг. В этом сообщении подруга оскорбляет новенькую в классе, которой и так уже досталось от самых активных девочек. Элиза так сильно прикусывает губу, что на ней остается красная отметина. Ей не нравится задирать новенькую, но как вмешаться, не нажив себе при этом врагов? Она спускается в гостиную, чтобы поговорить об этом с мамой.

Пятнадцатилетняя Саманта сидит на экзамене по математике и размышляет, как ей быть. Она уже почти закончила все задания, и у нее осталось много времени. Если она решит все правильно, то, вероятно, получит лучшую оценку в классе. Ей нравится математика, и она любит ею заниматься, но сверстники могут назвать ее ботаничкой, а это «некруто», особенно в отношениях с мальчиками. Какое-то время Саманта подумывает над тем, чтобы оставить пару последних заданий без ответа, но потом энергично встряхивает головой и тут же осторожно озирается по сторонам — не заметил ли кто? Вроде бы никто не заметил. Лучше, наверное, все-таки решить эти задачки.

Быть девочкой, как правило, очень интересно, весело и приятно, но в детстве бывают и трудные моменты. На каждом этапе взросления девочкам приходится решать непростые вопросы и делать какие-то выводы общего характера. Они сомневаются, допускают ошибки, но в конечном итоге постоянно учатся чему-то новому и растут, становясь со временем зрелыми женщинами.

Вы, как родители, сможете лучше помочь своим дочерям на этом пути, если будете иметь представление об основных его этапах и о том, что вам следует ожидать. Основные этапы развития девочки описаны на основе результатов последних исследований в области детской психологии и науки о мозге, кое-какие наблюдения сделаны на сеансах семейной терапии и на курсах для родителей, но о многом сообщили сами матери и отцы девочек, а также учителя из самых разных стран. Я никогда особенно не доверял экспертам, если только их выводы не противоречили моим собственным убеждениям и здравому

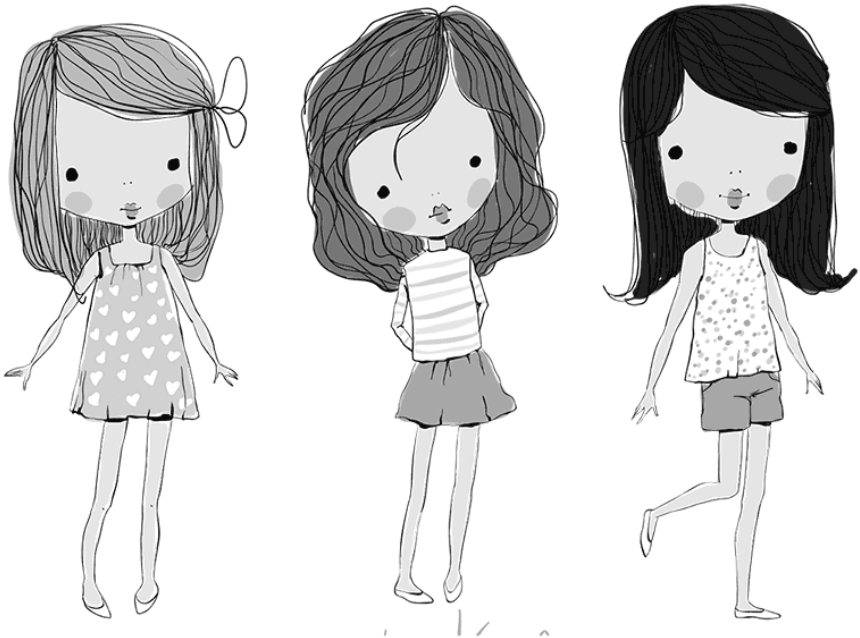
смыслу. Я много общался с разными людьми — и могу смело утверждать, что описанные далее этапы действительно имеют непосредственное отношение к реальности и вам будет полезно побольше узнать о них.

Пять стадий развития девочки

Каждая девочка уникальна, но все же у них есть кое-что общее и все они проходят примерно через одни и те же стадии взросления. Эти стадии немного отличаются от стадий взросления мальчиков, и приходятся они немного на другой возраст. В последующих главах мы рассмотрим их более подробно, каждую по отдельности, но для начала было бы неплохо познакомиться с общей картиной.

СТАДИЯ 1. БЕЗОПАСНОСТЬ.
НЕ УГРОЖАЕТ ЛИ МНЕ ОПАСНОСТЬ?
ЛЮБЯТ ЛИ МЕНЯ? (ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ДВУХ ЛЕТ)

Дети — самые несамостоятельные маленькие существа на планете. Они рождаются полностью беззащитными и инстинктивно знают, что взрослые, окружающие их, *должны* их любить, иначе им не предоставят должной заботы. Малыша недостаточно просто кормить и одевать, ведь с этим справится и машина, но только люди могут развить умственные способности ребенка и воспитать в нем необходимые чувства. Ребенок, не умеющий общаться с другими людьми и не знающий, что такое доброта и сострадание, поистине странное существо. По-настоящему маленький человек растет, когда родители всячески демонстрируют свою любовь: играют и разговаривают с ним, поют ему песни, смеются вместе с ним, целуют его. Только так маленькая девочка сможет понять, что жизнь прекрасна. Только так будут удовлетворены ее не только физические, но и эмоциональные потребности. В результате девочка приходит к очень важному выводу: «Меня любят, и мне не угрожает опасность». И это чувство она пронесет через всю жизнь.



СТАДИЯ 2. ИССЛЕДОВАНИЕ МИРА.
ИНТЕРЕСЕН ЛИ МИР И ПРИЯТНО ЛИ В НЕМ ЖИТЬ?
(ОТ ДВУХ ДО ПЯТИ ЛЕТ)

На этой стадии девочка учится интересоваться окружающим миром, развивает свои умственные и творческие способности. При этом она опирается на важный вывод, сделанный ею на первой стадии: «Если люди заботятся обо мне, то можно спокойно играть с игрушками, копаться в саду, бегать по траве и по лужам, кидать камни и зарываться с головой в листья».

Девочки, не уверенные в своей безопасности, боятся отходить от родителей, опасаются исследовать окружающий мир, потому что боятся, что их мама и папа бросят их.

На этой стадии девочка учится рисовать, строить из кубиков, делать что-то своими руками; она знакомится с животными и с другими людьми. Если близкие ей люди все время занимаются с ней и поддерживают ее интерес к окружающему миру, то ее *мозг настраивается на постоянное обучение*. Вы даете ей понять, что мир — это увлекательное приключение. Все новое и неожиданное будет для нее поводом для исследований и источником радости, а не тревог и волнений.

СТАДИЯ 3. ОБЩЕСТВЕННЫЕ НАВЫКИ.
МОГУ ЛИ Я ЛАДИТЬ С ДРУГИМИ?
(ПЯТЬ — ДЕСЯТЬ ЛЕТ)

Общаться с другими людьми — с мамой и папой, с окружающими взрослыми, с братьями и сестрами — иногда бывает сложно, но по большей части приятно. Ваша дочь со временем начинает понимать, что лучше немного уступить, не настаивать всегда на своем, стараться играть и учиться вместе — так ведь веселее, чем в одиночку. Осознание того, что общение с другими — это важно, приходит не ранее трех-четырех лет, и такую идею довольно трудно осмыслить. Но, наблюдая за мамой и папой, а затем за другими людьми, девочка понимает, что *она не центр вселенной*. У других людей тоже бывают чувства.

В начальных классах девочка постепенно овладевает одним из самых трудных и важных навыков — умением оценивать себя и других, относиться к ним с уважением. И опять же, развитие на этой стадии основано на предыдущих результатах: если тебя окружали добротой, ты вырастешь доброй; если тебе уделяли много внимания, ты приучишься обращать внимание на других; если с тобой поступали честно, то и ты будешь поступать честно с другими.

Итак, девочка постепенно приходит к выводу, что люди по большей части совсем не плохие. «Они мне нравятся. Давайте поиграем вместе!» В этом случае ваша дочь станет общительным человеком. Умение ладить с людьми останется с нею на всю жизнь.

СТАДИЯ 4. ПОГРУЖЕНИЕ В СЕБЯ.

ЧТО Я ЗА ЧЕЛОВЕК НА САМОМ ДЕЛЕ И ЧТО ДЕЛАЕТ МЕНЯ СЧАСТЛИВОЙ?

(ДЕСЯТЬ — ЧЕТЫРНАДЦАТЬ ЛЕТ)

Становясь подростком, девочка испытывает потребность разобраться в своих чувствах, понять, что она за человек и чем отличается от других. Она пока еще не женщина, но уже и не ребенок. Как дерево зимой, она накапливает внутренние ресурсы, готовясь к цветению. В эти годы у нее начинает формироваться самооценка, девочка становится самодостаточной. Это время, когда ей нужно задуматься о том, что ее увлекает на самом деле, чем она интересуется, какие ставит себе цели и задачи. Часто на этой стадии девочки находят свою отличительную «искорку» или занятие по душе, которое заставляет их проявлять свои творческие способности. И это повод для того, чтобы не терять интереса к жизни.

Определив свое призвание и найдя увлечения, девочка привыкнет полагаться на свои силы и не будет испытывать слишком большой потребности в одобрении со стороны окружающих. Ее минуют страхи, которые вынуждают многих

заниматься неинтересными делами, чтобы только избежать насмешек.

Душа девочки — словно дикое животное, сильное, сообразительное, но пугливое. По мере исследования своей души, девочка делает важные выводы и решает, каким путем она будет следовать дальше, какого образа жизни придерживаться, каких подруг выбирать. Уверенная в себе девочка может быть мягкой внешне, но твердой и несгибаемой внутри; она не поддается на уговоры лжеподруг и легкомысленных мальчиков. Она не бросает своих настоящих друзей и умеет их защищать; она знает, что такое верность другим и себе.

СТАДИЯ 5. ПЕРЕХОД К ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ.

МОГУ ЛИ Я НЕСТИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ?

(ЧЕТЫРНАДЦАТЬ — ВОСЕМНАДЦАТЬ ЛЕТ)

В восемнадцать лет ваша дочь становится взрослой, но подготовка к этому грандиозному скачку начинается лет в четырнадцать. По большей части она касается практических вопросов: как распоряжаться деньгами, водить автомобиль, планировать время, питаться, следить за своим здоровьем и заботиться о своей безопасности? Но заодно коренным образом может измениться и поведение девочки. В этот период — начиная с четырнадцати лет и заканчивая официальным переходом к самостоятельной жизни — девочке требуется особое, знаковое событие (приятное или не очень), своего рода посвящение или ритуал, что будет значить: с этих пор она сама несет ответственность за свою жизнь. Понять это непросто, многих это поначалу пугает. Не поддавшись тревогам и ощущая поддержку старших женщин, девочка оставит позади детские страхи и подростковую уязвимость, научится принимать взвешенные решения и поймет, что каждый поступок имеет свои последствия. Если ждать, пока жизнь сама преподнесет такой урок, то может статься, что урок этот слишком жесток. Кроме того, некоторые люди так и не взрослеют, они всю жизнь поглощены своими страданиями, винят во всем окружающих и никогда не признают ответственности за свои поступки.

Поэтому девочек лучше специально подготовить к взрослой жизни и проследить за тем, чтобы этот переход произошел как можно более естественным образом. Если действовать правильно, результаты будут впечатляющими. Девочка научится отвечать за свои поступки и найдет свою собственную дорогу в жизни.

У каждой стадии свои вопросы и свои выводы

Надеюсь, вам было нетрудно понять, в чем заключаются особенности пяти стадий взросления девочки. Не забывайте, что каждая девочка уникальна, поэтому у каждой девочки стадии эти могут проходить неодинаково и начинаться в разные годы. К тому же эти стадии пересекаются, ведь природа так устроена, что она не дожидается, пока будет усвоен один урок, прежде чем переходить к другому. Надеюсь, вы не станете обижаться на нее за это!

Главное — понять, что в конце каждой стадии девочка делает очень важный для себя вывод, который в дальнейшей жизни будет помогать или мешать ей. Например, представьте себе девочку, которая с большим трудом прошла через все пять стадий и пришла к следующим выводам.

1. Жизнь непонятна, никто меня не любит.
2. Новые вещи и идеи пугают.
3. Людям нельзя доверять, с ними невозможно иметь дело.
4. Во мне нет ничего интересного, я никто.
5. Быть взрослой тяжело. Я не хочу взрослеть. Я не хочу принимать ответственные решения и делать выбор. Пусть все идет само собой, как получится.

Это самый пессимистичный сценарий, но он, к сожалению, хорошо знаком тем, кто имеет дело с девочками. Каждый родитель может посмотреть на свою дочь, на дочерей своих знакомых, на их школьных подруг и увидеть подобные результаты. Некоторые девочки делают положительные выводы, некоторые нет. Но эти решения имеют далекоидущие последствия, и от них зависит вся дальнейшая жизнь девочки.

К счастью (если вы уже впали в панику от страха), к таким выводам девочка приходит не сразу, не за один день, а постепенно, под влиянием самых различных впечатлений и событий. Не следует чрезмерно беспокоиться о том, чтобы поступать правильно всегда, во всех без исключения случаях. Стадии развития длятся годами, и у нас много возможностей все исправить.

Самый главный совет родителям — *не сдаваться*. Вам помогут любовь к дочери и желание помочь ей справиться с трудностями на каждой стадии. Если ваша дочь уже миновала несколько стадий, но вам кажется, что она пришла не к тем выводам, к каким хотелось бы, не отчаивайтесь. Она еще может поменять свои взгляды на жизнь.

Конечно, если ваша дочь совсем еще малышка и вы читаете эту книгу, чтобы правильно воспитывать ее с самого начала, то вам действительно повезло. Но при достаточном желании и упорстве помочь своей дочери усвоить важные уроки можно на любой стадии.

Девочки взрослеют иначе и быстрее

Девочки развиваются быстрее мальчиков, особенно это касается умственных способностей. Эстроген в их организме, который начинает вырабатываться, когда они еще находятся в утробе матери, способствует ускоренному росту мозга, так что уже на момент рождения девочки обгоняют мальчиков в развитии на несколько недель[2].

В первые пять-шесть лет разрыв только увеличивается. Девочки учатся говорить целыми предложениями и совершать

мелкие движения пальцами, рисовать и писать на полгода или даже на год раньше мальчиков. Девочки готовы посещать школу на год раньше мальчиков. Девочки не так сильно волнуются, когда их отдают в ясли и детский сад, хотя, конечно, здесь все зависит от конкретного ребенка.

Девочки вступают в период полового созревания на два года раньше мальчиков, и они могут за одну ночь стать зрелой девушкой, в то время как мальчики, кажется, останутся детьми навечно. И наконец, они раньше становятся окончательно взрослыми — развитие их мозга заканчивается за несколько лет до того, как в двадцать с лишним лет заканчивается развитие мозга мальчиков! Природа как бы говорит девочкам: «Вам лучше побыстрее вырасти, потому что мозги вам еще пригодятся!»

Подумайте о своей жизни

Если вы мать, то у вас огромное преимущество перед отцами, ведь *вы сами были девочкой*. С папой все по-другому, но обычно дочери и не ожидают от пап, что они заменят им маму, — не волнуйтесь, у пап другая, не менее важная роль.

Если вы мама, то вспомните свое собственное детство (папам тоже полезно вспомнить детство, хотя стадии их взросления могут в чем-то отличаться)…

• Не ощущали ли вы ребенком, что вам грозит опасность? Заботились ли о вас родители, любили ли они вас и нравилось ли им проводить время с вами?

• Нравилось ли вам играть и исследовать окружающий мир? Как к этому относились ваши родители? Находили ли они время поиграть с вами и показать, что жизнь прекрасна?

• Когда вы пошли в школу, помогали ли вам ваши родители наладить отношения со сверстниками? Как они сами относились к окружающим их людям? Умели ли они позаботиться о себе, но при этом учесть и интересы других?

• Ощущали ли вы, что вам в подростковом возрасте помогали найти интересы в жизни или взрослые были слишком заняты, чтобы обращать внимание на ваши увлечения?

• Интересовались ли вы в подростковом возрасте, как устроен мир и как устроена душа человека? Спрашивали ли вы себя, чем вы отличаетесь от других людей?

• И наконец, как у вас происходил переход к взрослой жизни? Когда вы почувствовали, что должны отвечать за свои поступки? Какой путь вы себе выбрали и почему?

Вопросов немало, но, отвечая на них, вы сразу поймете, с чем в своей жизни вы справились неплохо, а с чем были проблемы. Возможно, это поможет вам лучше узнать свою дочь и понять, в чем именно ей нужна ваша помощь.

Как пользоваться описанием стадий

Для начала задайте себе следующие вопросы: на какой стадии находится ваша дочь? на какой из важных вопросов она пытается ответить? к какому выводу относительно своей жизни она приходит? (Всегда ориентируйтесь на свой опыт и на свои впечатления, а не на ученые книги и не на теории.) Если вы уверены, что девочка проходит через какую-то определенную стадию, то воспользуйтесь советами, изложенными в главе,

посвященной именно этой стадии.

Изложенными в книге сведениями можно пользоваться и в целях корректировки поведения дочери. Можно попытаться выяснить, что пошло не так на предыдущих стадиях, и постараться исправить последствия неправильно принятых решений. Человеческая природа такова, что у нее есть некоторый запас прочности, и к самым важным вопросам можно вернуться и попытаться внести коррективы. Например, у приемных детей могло быть совершенно ужасное раннее детство, и приемные родители помогают им избавиться от тяжелых воспоминаний. Избалованную девочку можно попытаться исправить, приучая ее к самостоятельности. Стеснительных девочек можно научить не бояться общения. И таких примеров множество. Будьте готовы к тому, что ваша дочь пропустила какие-то важные стадии в своем развитии и ее психологический возраст меньше физического из-за того, что ей не удалось сделать важные для себя выводы на предыдущем этапе.

Потребность в защите

Джемма, девочка десяти лет, ни на шаг не отходит от мамы и постоянно тянется обниматься.

Поначалу ее маму это раздражало, но потом женщина вспомнила, что сама переживала далеко не лучший период в своей жизни и страдала от депрессии, когда Джемма была еще совсем маленькой. Мать поняла, что, несмотря на то что физически Джемма находится на третьей стадии, психологически она еще не миновала первую, главный вопрос которой: «Любят ли меня и не угрожает ли мне опасность?» Она постаралась почаще обнимать и ласкать Джемму и сразу же почувствовала перемену в поведении дочери. Буквально через пару месяцев Джемма стала более уверенной в себе и независимой.

Стресс как толчек в обратном направлении

Вот вам ценный совет. Иногда во время особенно тяжелого

стресса или неприятностей в семье дети *отходят назад,* на предыдущую психологическую стадию. Уверенная в себе пятилетняя девочка начинает сосать палец и закутываться в одеяло. Четырнадцатилетняя школьница на праздничном ужине начинает крутиться вокруг вас, вместо того чтобы развлекаться со своими сверстницами. Двадцатилетняя девушка отказывается принимать самостоятельные решения и ожидает, когда все сделают за нее.

При стрессе все мы возвращаемся в своем развитии на стадию-другую назад. Вспомните, как вам не хотелось вставать с кровати или общаться с людьми. Такое случается со всеми, и это совершенно естественно. Дайте своей дочери время, чтобы прийти в себя; никто не может «по-взрослому» следить за своим поведением все сутки напролет. Беспокоиться нужно лишь в тех случаях, когда ваша дочь отказывается «взрослеть» несколько дней подряд. В таком случае ей следует помочь, прежде всего выяснить, в чем дело.

Если нет очевидного объяснения такого поведения, постарайтесь узнать его настоящую причину. Возможно, девочке нужно сказать вам что-то важное, но ей трудно подобрать слова или решиться на откровенный разговор.

Не будьте слишком строги к самим себе, чтобы девочка поняла, что каждый человек может дать слабину и каждому может потребоваться помощь. Постарайтесь отдохнуть всей семьей, выделите день, когда можно забыть об обязанностях и просто провести время всем вместе. Очень часто стресс у ребенка свидетельствует о том, что психологические проблемы наблюдаются у всех членов семьи.

Вкратце

• Все девочки в своем развитии проходят пять стадий.

• Эти стадии учат ее быть уверенной в своей безопасности, интересоваться окружающим миром, уметь общаться с окружающими, ощущать свою индивидуальность и нести ответственность за свою жизнь. На каждой стадии необходима помощь взрослого человека, и взрослый человек должен знать, что делать.

• Все эти стадии проходит ваша дочь, но вы для нее — главный тренер, опекун и союзник. С честью сыграть эти роли, пожалуй, самое полезное, что вы сможете сделать для нее.

2. С самого начала
(с рождения и до двух лет)

Ваша девочка учится сохранять спокойствие благодаря вашей поддержке и помощи на протяжении первых месяцев и лет ее жизни. Чем спокойнее вы сами, тем спокойнее ваш ребенок.

Раннее утро. Маленькая Люси, всего лишь пяти недель от роду, лежит в своей колыбели рядом с кроватью родителей. Глаза ее широко раскрыты. Ее мама и папа спят, а папа даже немного храпит. Люси внимательно наблюдает за танцующими на стене солнечными зайчиками. Время от времени она в восторге машет ручками, издает радостные звуки и вращает головкой, желая насладиться и другими чудесами мира.

Но вот Люси проголодалась. Она хнычет, и ее мать,

слух которой благодаря миллионам лет эволюции остро реагирует на детский плач, мгновенно просыпается, хотя храп мужа нисколько не тревожил ее всю ночь. Она привстает, берет Люси на руки, потом снова ложится в кровать и обнажает свою разбухшую от молока грудь. Люси тут же понимает, что ей нужно делать, и счастливо посасывает молоко, заглядывая в глаза матери. В таком возрасте фокусное расстояние ее глаз фиксировано так, что они сосредоточены как раз на лице матери во время кормления, все остальное кажется ей расплывчатым. Сейчас ей нужно только видеть, что мать ее счастлива и довольна. Поэтому и она может не беспокоиться.

Потом начинается обычный день. Мама и папа Люси занимаются обычными своими делами, ходят по магазинам, встречаются по делам или с друзьями. Несколько раз им приходится поменять пеленки и покормить свою малышку. Сама же Люси по большей части просто лежит или спит. Сон и еда — вот два главных события в жизни новорожденного. Но мозг девочки постоянно растет, всего лишь за первый год жизни он увеличится в два-три раза. И никогда его рост не будет таким стремительным, как в первые месяцы жизни. Расти и развиваться малышам помогают любовь родителей, их улыбки, шутки, разговоры… Миллион других повседневных дел, которыми родители занимаются, почти не задумываясь.

Первый опыт общения

Пока мама Люси выполняет работу по дому или сидит за компьютером, Люси лежит в своей кроватке. Когда ей становится одиноко, она издает звуки, чтобы привлечь внимание матери. И мама чутко реагирует на них. Говорить Люси научится примерно в год, но и она, и мама уже прекрасно знают, что она хочет сказать. В приблизительном переводе их диалог происходит таким образом.

Малышка. Ты здесь, мамочка?
Мама. Да, дорогая.
Малышка. Я правда самый главный человек в твоей жизни?
Мама. Конечно, любимая.
Малышка. Просто проверяла.
Мама. Я знаю, не волнуйся.

С помощью камер скоростной съемки исследователи засняли примеры такого «общения» между матерями и младенцами и даже дали ему научное название: «Последовательности совместного внимания»[3]. Это повторяющиеся действия, своего рода небольшой ритуал, происходящий по несколько десятков раз в день. Такие мини-диалоги не только позволяют младенцу убедиться в том, что он окружен заботой, но и подготавливают его к дальнейшему общению с другими людьми, учат его реагировать на их эмоциональное состояние. При этом младенец очень чутко реагирует на время обратного сигнала. Исследователи выяснили, что мама может с тем же успехом отвечать на его сигналы и по видеомонитору, но если задержка происходит хотя бы на секунду, то младенец *впадает в панику*. Слаженный механизм общения, сочетание звуков и кивков, улыбки, певучий темп речи матери — все это подготавливает девочку к жизни в большом мире.

Иногда Люси кричит громче обычного, особенно когда что-то ее пугает, когда она ощущает голод или когда ей что-то не нравится. Мать тут же переключает все внимание на свою дочь и спрашивает: «Ой-ой-ой, что случилось?» или «Что у нас такое?» — голосом, которым взрослые обычно разговаривают с маленькими детьми. При этом тон голоса повышается, чтобы младенец легче его воспринимал. (Ученые даже рассчитали, на сколько тонов в среднем повышается высота голоса.) Потом мать заговаривает с дочкой более спокойным тоном. Часто она берет ее на руки и укачивает, напевая однообразную мелодию. Мозг Люси приучается переходить от стресса к релаксации, образуя нейронные связи, которые будут включаться на протяжении всей ее дальнейшей жизни.

В такие моменты родители Люси, выражаясь научным языком, «настраиваются на ответную реакцию». Проще говоря, они учатся реагировать на сигналы малышки и понимать, что ей нужно. Они не впадают в панику от каждого ее крика, а реагируют спокойно и деловито. Отчасти из-за того, что так работает любовь (и так называемый гормон любви окситоцин), отчасти потому, что заранее приняли решение не заниматься в эти месяцы никакими другими важными делами. (Они не станут начинать ремонт в ванной или задерживаться на работе в надежде на повышение, потому что сейчас для них главное — это забота о ребенке.) И если только мама Люси не привязалась к алкоголю или не подсела на наркотики, то ей обязательно понравится заниматься девочкой, хотя дело это не совсем простое ведь младенцы бывают очень требовательными. Умение быть

хорошими родителями сформируется не сразу, но рано или поздно оно проявится, и мать войдет в нужный ритм, особенно если ей помогают окружающие.

Поддержка бабушек, тетушек и подруг очень важна. Обычно молодые мама и папа не могут справиться со всем сами, и им самим часто требуется помощь. Жизнь — как река. Близкие отношения с родственниками и друзьями оказываются чрезвычайно полезными, когда у вас самих появляются дети.

Социальные навыки в самом раннем возрасте

Мы, как взрослые, понимаем, что умение общаться с людьми — одно из самых важных умений в жизни. Обычно мы замечаем это, когда в общении появляются некоторые проблемы — когда, например, нам приходится иметь дело с властным начальником или несговорчивым коллегой, когда мы сталкиваемся с грубияном на улице или в магазине. Умение понимать чувства других, умение слушать и вовремя подавать ответные реплики — это очень сложный, комплексный навык. Большинство из нас может припомнить множество неловких моментов, когда разговор

не клеился и когда мы не могли понять другого человека, хотя разговаривали с ним на одном языке. К счастью, такие неловкие моменты длятся недолго — обычно, когда мы по разным причинам испытываем неловкость, стараемся произвести впечатление или когда теряем чувство реальности. Некоторые из наших знакомых прекрасно умеют общаться и слушать других, и нам очень нравится проводить с ними время, ведь всем приятно, когда их ценят и уважают. Люди — существа общественные, и приятное общение — одно из главных условий счастья.

Вот почему мы начинаем учиться общению задолго до того, как начинаем говорить. Любопытно, что большинство социальных навыков закладываются *во вторые шесть месяцев жизни.* Именно в это время младенцы начинают уделять больше внимания тому, что происходит вокруг них. Матери во все времена прекрасно знали, что в первые месяцы новорожденных можно спокойно передавать на руки другим людям, но уже шестимесячные малышки хорошо знают, кто их мама и папа, и часто отказываются переходить на руки к чужим людям.

Наука о мозге объясняет это по-своему. Во вторые шесть месяцев жизни у младенца развиваются именно те участки мозга, которые отвечают за общение и социальные навыки. При этом у девочек развитие происходит быстрее, и они более чутко реагируют на окружающих. В этом их огромное преимущество, хотя это не значит, что им не нужно помогать развивать и тренировать эти навыки. Я никогда не говорю мамам, что нужно, во что бы то ни стало, целенаправленно уделять время общению с малышом — вы и так поймете, что нужно делать. Лучше всего навыки общения развиваются во время игры или непринужденного разговора; все должно происходить естественным и приятным для вас обеих образом.

Префронтальная кора головного мозга

В первые шесть месяцев жизни Люси по большей части спала, и она привыкала жить в этом мире. Во вторые шесть месяцев развитие пошло заметно быстрее. Дело в том, что у всех нас в голове есть испещренный извилинами участок мозга, похожий по виду на цветную капусту, который называется префронтальной корой головного мозга. Именно он и развивается во вторые шесть месяцев. Это очень сложный участок, и он ответствен за развитие одних из самых сложных и важных для дальнейшей жизни навыков. Это сочувствие, общительность, умение поставить себя на место других и найти свое место в группе. *В общем, того, что делает нас людьми.*

Ранее префронтальная кора головного мозга развиваться не могла, потому что она была бы слишком большой и помешала бы рождению Люси. Но, выражаясь компьютерным языком, это всего лишь место на жестком диске, которое нужно заполнить программами. Программы эти составляют родители Люси и те, кто занимается ее воспитанием, потому что программы эти уникальны для ее семьи и общества, и они помогут девочке адаптироваться к жизни среди людей.

Кроме того, префронтальная кора головного мозга ответственна за следующих два навыка:

1. Умение сосредотачиваться и концентрировать внимание.
2. Умение успокаиваться.

Младенцы не умеют успокаиваться по одной важной причине: *они настроены на панику*. Когда люди жили в диком природном окружении (то есть примерно на протяжении четверти миллиона лет), то они постоянно носили младенцев с собой, потому что так легче следить за ними и заботиться о них. А так как взрослые по большей части постоянно перемещались, то в этом была и практическая необходимость. (Даже в наши дни в так называемых развивающихся странах родители, занимаясь своими делами, редко оставляют младенцев одних. И эти младенцы редко плачут.) На заре развития человечества мир изобиловал хищниками, готовым при первом удобном случае утащить малыша себе на обед. И если младенец понимал, что остался один, или, что хуже, видел около себя какое-то страшное существо (и это был отнюдь не его отец), то он начинал истошно кричать, пр влекая к себе внимание. У тех, кто кричал громче, было больше шансов на спасение, поэтому паника и стремление привлечь к себе внимание стали неотъемлемой частью нашей психологии.

Для нас, родителей, такая «система оповещения» о том, что ребенок остался один или ему угрожает опасность, означает, что мы должны постоянно успокаивать его, подобно тому, как постоянно заботимся о том, чтобы он с самого рождения оставался в тепле. Точно так же, как дети не умеют контролировать свою температуру, они не умеют и контролировать свои эмоции. Поэтому по несколько десятков раз в день, когда малышка кричит, мама, папа, бабушка, дедушка или братья с сестрами берут ее на руки и успокаивают. «Все хорошо, не плачь, успокойся», — повторяют они. Постепенно девочка научится успокаиваться сама, но для этого потребуется несколько лет постоянных «тренировок» при активном участии окружающих. Это умение поможет ей поддерживать свое психическое здоровье на должном уровне на протяжении всей ее последующей жизни.

Дар спокойствия

Ваша девочка учится сохранять спокойствие благодаря вашей поддержке и помощи на протяжении первых месяцев и лет ее жизни. Чем спокойнее вы сами, тем спокойнее ваш ребенок. (Даже когда дитя находится в матке, адреналин из вашего

организма поступает в организм, поэтому беременным женщинам лучше не волноваться еще и для того, чтобы ребенок рос более тихим и спокойным.) Это значит, что вам еще до наступления беременности нужно будет распланировать все важные события на предстоящие несколько лет, чтобы лишний раз не беспокоиться, не испытывать стресс и больше времени проводить со своей малышкой.

Понятно, что такое требование идет вразрез с нашими привычками. Современные люди привыкли жить на бегу, мы постоянно куда-то торопимся, мы вечно заняты. Но не забывайте о том, что наши дети — это те же дети каменного века, еще не затронутые безумной спешкой современности. По возможности давайте отдых и себе, отвлекайтесь ненадолго от той наполненной событиями жизни, к которой вы привыкли, будучи взрослыми.

Что такое спокойствие?

Спокойствие — это не просто черта характера, это навык, которому обучаются. Вы сознательно решаете, что

вам лучше немного успокоиться, отвлечься от вечной спешки и обратить внимание на людей, которые вас окружают, а также на то, что с вами происходит в настоящий момент. После этого вы тренируетесь сохранять спокойствие до тех пор, пока это не станет вашей привычкой. Особенно благотворно ваше спокойствие сказывается на детях. Но в выигрыше оказываетесь и вы — в вашем организме вырабатывается меньше гормонов стресса, и вы живете дольше и более счастливо. Поэтому приучить себя к спокойствию очень важно.

Внешне спокойствие выражается в четко различимых признаках: глубокое и размеренное дыхание, слегка опущенные плечи, расслабленные мышцы. Вы отгоняете от себя беспокойные мысли, не поддаетесь волнению и сосредоточиваетесь на том, что действительно важно. Умерить сердцебиение и успокоить сознание можно, даже просто глубоко вдохнув и выдохнув раза три-четыре, считая про себя. Спокойные люди часто выполняют такие действия автоматически, не отдавая себе в них отчета; в тяжелые моменты они стараются первыми успокоиться и пытаются мыслить логически, чтобы не поддаться всеобщей панике.

Контроль за своим эмоциональным состоянием — крайне ценное умение для любого возраста. Для этого нужно только задать себе вопрос о том, спокойны ли вы. Если нет, то несколько раз глубоко вдохните и выдохните, обратите внимание на то, насколько прочно ноги стоят на земле, и почувствуйте, как ваше тело покидает напряжение, на смену которому приходит спокойствие. Повторяйте это упражнение по несколько раз в день, и вскоре вы без всякого усилия сможете контролировать свои чувства и успокаиваться в любой ситуации. Все для вас обретет новый смысл, все станет приятнее — вкус пищи, запах цветов, звуки музыки… Вы заметите, как время замедляет свой бег, и вы спокойно успеваете все обдумать, прежде чем начать говорить. А это очень важно!

Плач и сон

Человеку необходим покой, он должен ощущать гармонию с миром — вот первый урок, который усваивает ваша девочка. «Тебя любят, ты моя драгоценность, я здесь и для тебя, и все с

тобой в порядке!» Испуганный или оставленный в одиночестве ребенок никогда не научится успокаиваться, если его не успокаивать, когда он плачет; то, что ребенку нужно выплакаться, — это распространенное заблуждение. Рано или поздно младенец, конечно, замолчит, но только из-за того, что усвоит другую схему: «Никто мне не поможет, так что плакать бесполезно». В древности продолжительный крик младенца привлекал хищников, поэтому если никто к нему не приходил на помощь, то через несколько минут он замолкал и впадал в состоянии физиологической депрессии. Если родители не обращают внимания на крик ребенка — из-за послеродовой депрессии матери, из-за того, что находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения или просто потому, что соблюдают строгость, — и если это происходит достаточно часто, то ребенок приходит к мысли, что его усилия не вызывают никакой ответной реакции со стороны окружающих. Такой вывод ляжет в основу его отношения к жизни, и эта схема будет действовать всякий раз, когда девочке случится переживать неприятности и испытывать стресс. Эта психологическая модель называется «наученная беспомощность»[4].

Вряд ли вы, как родители, желаете, чтобы ваша дочь выросла безвольной и слабой, неспособной здраво оценивать ситуацию в трудную минуту. Термин «депрессия» часто понимают

неправильно — это просто способность организма «выключаться», унаследованная нами от древних времен, когда наши предки были вынуждены пережидать долгие периоды дождей или зимних холодов, когда было мало пищи и источников тепла. В такие периоды они мало ели и мало двигались, чтобы сохранить свою внутреннюю энергию. Если такое происходит с вашим ребенком регулярно, то способность переходить в состояние депрессии может развиться сверх меры. Вы не поможете своей дочери, если не будете реагировать на ее плач и призывы о помощи. И еще хуже, когда она замолкает сама. Пусть она и лежит тихо, но на самом деле она глубоко несчастна.

Как и в любом деле, здесь лучше придерживаться золотой середины, особенно когда речь идет о том, чтобы уложить ребенка спать и отдохнуть самим. Иногда малышка беспокойно ерзает в своей кроватке, кряхтит и стонет, и это совершенно нормально, нужно только немного подождать, пока ее окончательно не одолеет сон (особенно когда мама с папой валятся с ног и отчаянно нуждаются в отдыхе). Но если это ворчание перерастает в громкий жалобный плач, то ее обязательно нужно успокоить. Вашей дочке нужно знать, что вы находитесь рядом, и если вы не уделите ей внимание, она придет к выводу, что ее бросили. (В примечаниях даны ссылки на несколько хороших книг по поводу того, как заставить малыша чаще спать и тем самым дать себе больше времени на отдых, не прибегая к излишне строгим мерам.)

Как научить ребенка радоваться

После всего того, что было сказано о спокойствии, важно усвоить и другое правило: *дети не должны быть тихими и спокойными все время*. Младенцам и маленьким детям необходимо время от времени впадать в состояние эмоционального возбуждения, чтобы научиться испытывать весь спектр эмоций. Они должны получать настоящее удовольствие от жизни. С незапамятных пор родители и родственники малышей постоянно щекотали их, подбрасывали на руках, дразнили и всячески возбуждали их. Когда ваша девочка возбужденно смеется в ходе самой простой игры — например, когда вы прячете лицо за рукой, а потом выглядываете, — она подсознательно понимает, что живет по-настоящему. Обнимания, похлопывания, танцы с ней на руках научат ее координации и контролю за своим телом. Развлечения могут быть самыми разными, и главное — не стараться выполнять их исключительно «ради развития ребенка». Они должны быть удовольствием и для вас. Включите веселую

музыку и развлекайтесь!

В этом деле полезны даже папы, которые иногда, на взгляд мам, бывают грубоватыми. Папы печально известны тем, что подбрасывают своих детей слишком высоко, крутят их вокруг себя слишком быстро, хватают их, как хищники, и пытаются с ними бороться. Ваша дочь в ходе таких активных игр может испугаться, но если все делать правильно (вы сразу поймете, когда папа перегнет палку, по выражению лица девочки, говорящему о настоящей депрессии, и в таких случаях папу всегда можно немного осадить), то она справится с первоначальным испугом и начнет смеяться. Исследования доказали, что девочки, с которыми в младенчестве играли папы, более устойчивы к стрессам, чем те, с которыми обращались как с хрупкой фарфоровой вазой[5].

(Особое примечание для пап: одно из самых уязвимых мест малыша — это шея, да и вообще грудной ребенок очень слаб. На протяжении нескольких первых месяцев жизни малыш не может сам удерживать головку, и одно неосторожное движение может привести к растяжению мышц, а то и травме посерьезнее. Беря крохотную дочку на руки, поддерживайте ее головку своей рукой.)

Такие игры выполняют еще одну функцию, возможно даже более важную: они служат примером положительного отношения к жизни. Если вы счастливы и постоянно играете со своей дочерью в подходящие моменты (то есть, например, не находясь за рулем автомобиля), то она и сама учится быть счастливой. Если вы дружелюбно общаетесь с посторонними людьми на улице и в магазинах, если вы поете, моясь в душе, и радуетесь одежде, которая вам впору, если вы хмуритесь при виде несправедливости или недостойного поведения других, то дочь будет перенимать вашу модель поведения с самого раннего возраста, даже когда вы об этом даже не задумываетесь.

Особое внимание своему поведению должны уделять мамы, потому что для маленькой девочки именно мама является ролевой моделью номер один. На протяжении дня старайтесь как можно чаще задавать себе вопросы о том, как вы себя ведете и как выглядите в глазах малышки. Не слишком ли часто вы хмуритесь? Не слишком ли часто ворчите или разговариваете на повышенных тонах, не слишком ли часто раздраженно суетитесь? Если так, то, возможно, ваша маленькая дочь, в свою очередь, поможет вам стать более счастливым и спокойным человеком.

Гормоны любви

Многие из нас сегодня чувствуют, что им недостает умений быть родителями. Еще сотню лет назад во многих семьях было по семь-восемь детей, и в домах не смолкали смех и крики — иногда жалобные, но по большей части радостные и счастливые. Каждый человек рос в окружении нескольких детей и учился обращаться с ними на примере младших братьев и сестер. В наши дни все иначе. Одно исследование обнаружило, что треть молодых родителей никогда в жизни не держали грудного младенца на руках!

К счастью для нас, недостаток опыта восполняют гормоны. В организме молодых мам вырабатывается гормон под названием «пролактин». Если вам повезло и вы сами кормите грудью, то пролактин в больших количествах попадает в вашу кровь, отчего вам хочется больше спать и вы кажетесь более заторможенными. Он помогает вам забыть на время об остальных делах и сосредоточиться на ребенке. Нам помогают и другие гормоны: когда вы обнимаете своего малыша, а также своего партнера или близких вам людей, ваш организм вырабатывает гормон окситоцин (гормон любви), который делает вас довольными жизнью.

Окситоцин вообще довольно примечательный гормон: он вырабатывается и во время оргазма, и когда мы встречаемся с хорошим другом, и когда мы обедаем за одним столом с небезразличным для нас человеком. Он наполняет нас и во время родов, если все идет хорошо и мы чувствуем себя в безопасности. Окситоцина много не бывает! Когда люди говорят о своей привязанности к кому-то, то это тоже работа окситоцина. Людям, которым не хватает в жизни любви и, следовательно, окситоцина, пытаются восполнить это другими способами — добиваются славы, злоупотребляют наркотиками, вступают в беспорядочные сексуальные связи, покупают кучу ненужных им вещей, поглощают вредную пищу. И даже сочиняют книги!

Габор Мате, известный врач по лечению наркозависимости из Ист-Сайда в Ванкувере, утверждает что героин и чувство удовлетворения, которое возникает в человеке после его поступления в кровь, служит заменителем чувства того, что нас любят, но приводит к совершенно иным последствиям. Это попытка восполнить недостаток окситоцина, который мы недополучили в объятиях матери. Так что, обнимая свою дочь, мы выполняем великую задачу — учим ее быть сильной и независимой, учим быть женщиной, которая сумеет любить сама и будет любима.

Как играть с младенцем

Игра — это самый главный элемент общения с малышом, начиная с первых недель его жизни. Ваша крохотная дочка получает огромное удовольствие от игры, и заодно игра помогает вам выполнять повседневные задачи.

Например, грудных детей нужно часто купать. Некоторые родители стараются побыстрее покончить с этой обязанностью, но большинство мам и пап не удерживаются от соблазна поиграть со своим ребенком. Они плескаются, не опасаясь замочить пол или одежду, поют песенки, перекликаются со своей дочкой, черпают воду ладонью и поливают ее головку, отчего малышка приходит в полный восторг. Многие из нас до сих пор помнят те приятные моменты, когда можно было вволю побрызгаться, а потом нас

брали на руки и закутывали в теплое, пушистое полотенце.

В шесть месяцев, когда девочка уже может сидеть сама, она с увлечением играет с водой, льющейся из-под крана, и с радостными криками наблюдает за мыльными пузырями. Ку пание для нее — настоящий праздник.

Даже смена одежды или подгузников может стать приятным процессом, если сопровождается игрой. Ваша дочка станет меньше капризничать, потому что будет воспринимать это как игру, как повод получить удовольствие. Она как зеркало отражает ваши чувства: если вы хмуритесь, то и она начинает хныкать; если вы радуетесь, то и она смеется.

Играя с ребенком, вы закладываете основу его воспитания. Специалисты утверждают, что игра развивает мозг ребенка и раскрывает его потенциал[6]. Игра служит толчком к развитию творческих способностей, которые сохранятся на всю жизнь. Самые великие открытия были сделаны людьми, которые научились нестандартно мыслить в процессе игры.

Девочка, с которой в детстве часто играли, не вырастет скучной или стеснительной женщиной; она научится находить решения в трудных ситуациях, и это пригодится ей в дальнейшей карьере. Она сумеет ладить с другими людьми, потому что игра подразумевает общение. Игра учит уверенности в себе и прививает желание исследовать что-то новое, она изгоняет стресс и укрепляет иммунную систему. Активные игры укрепляют

здоровье и приучают ребенка к физическим упражнениям.

Если вы не слишком любите игры, особенно подвижные, то все равно не стесняйтесь, поиграйте хотя бы немного! Игра заразительна, как смех ребенка. Вскоре вы увлечетесь игрой, точно так же, как и ваша маленькая дочка, и вам тоже станет очень весело!

«Ребенок впишется в нашу жизнь»

Доводилось ли вам когда-нибудь беседовать с молодой парой, у которой нет детей, но которая собирается завести ребенка?

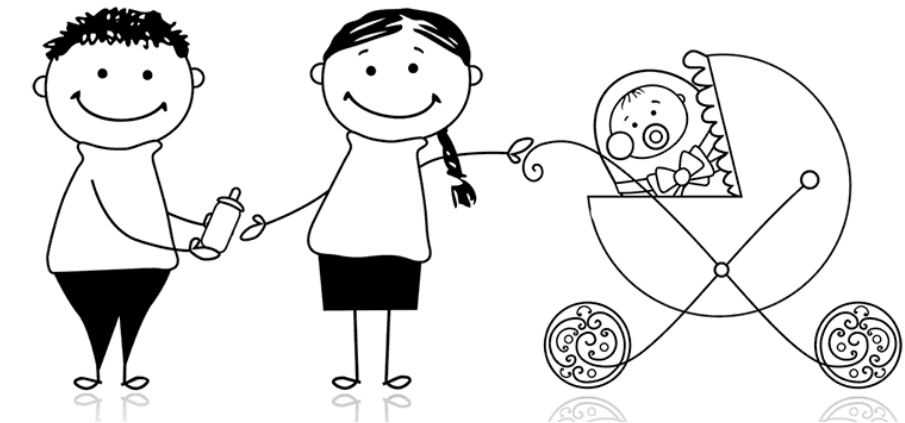
Если да, то вы, должно быть, хорошо помните, с какой уверенностью они расписывали свою жизнь наперед: «Мы с ребенком будем делать то-то и то-то…», «Мы не будем делать…», «Наш ребенок обязательно будет…». В их словах не было и тени сомнения, потому что до того, как у нас появляются дети, жизнь иногда действительно позволяет нам ее контролировать. Эти молодые люди еще не избавились от иллюзий, от которых давно избавились настоящие родители!

В разговоре с будущими родителями важно не лишать их иллюзий (молодых вообще лучше не разочаровывать ни в чем). Часто будущие родители повторяют фразы, вроде такой: «Ребенок прекрасно впишется в нашу жизнь». Опытным родителям, слушающим эти хвастливые рассуждения, остается только прятать усмешку.

У меня были знакомые, которые говорили нечто подобное. Они работали медсестрой и санитаром, и, когда поженились, у них некоторое время не было детей. Наконец у них родился ребенок, и после этого никто о них долго не слышал.

Тогда я работал в травматологии и помогал сотрудникам «скорой помощи» прийти в себя после особенно серьезных случаев. Иногда мне приходилось работать допоздна. Однажды я возвращался домой в два часа ночи и увидел странную сгорбленную фигуру, шагающую вдоль пляжа. Это существо несло странный сверток на плечах и шло немного нетвердым, но уверенным шагом по пустынной улице. Воображение у меня богатое, и я сразу же представил, как это существо живет под мостом и вылезает наружу только ночью, чтобы стянуть где-нибудь кусок пиццы, не попавшись на глаза людям. Но подъехав поближе, я узнал своего знакомого! Сверток у него на плечах оказался ребенком. Мой знакомый расхаживал по улице с ребенком в два часа ночи! Он узнал меня, поднял руку в приветственном жесте и улыбнулся, а я остановился, чтобы

спросить, все ли в порядке. На мой вопрос он только рассмеялся, словно прочитав мои мысли: «Этот ребенок прекрасно вписывается в наш образ жизни!» Он вышел на улицу, чтобы ребенок уснул, потому что это было единственное действующее средство.



Поверьте мне, дети не впишутся в вашу жизнь. Дети превратят ее в сплошную неразбериху, как они быстро превращают чистую салфетку в скомканный, мокрый от соплей клочок бумаги. Дети изменят ее самым коренным образом (не знаю, стоит ли это прошептать или громко прокричать, но вот вам сама суть): *в ближайшие лет двадцать вы уже не будете самым главным в своей жизни*. Если вы до этого прожили лет двадцать или тридцать с лишним, постоянно заботясь только о себе, то роль родителя покажется вам очень трудной. Но вам она пойдет только на пользу. К счастью, у родителей столько поводов для радости и в их жизни столько любви, что вам уже будет неважно, идет ли все так, как вы задумали. Я просто хочу, чтобы вы заранее знали, что вас ожидает.

(В нашей семье все так и было. Как я говорил ранее, мы тщательно готовились к домашним родам вместе с акушерками и врачами, и каждый раз нам приходилось делать кесарево сечение. Приходится довольствоваться тем, что имеется, и я дважды сидел в палате, пытаясь не упасть в обморок, и брал на руки детей, как только их доставали из-под зеленых простыней. Через несколько часов после рождения сына я страшно накричал на медсестру, которая хотела воткнуть ему в горло длинную пластиковую трубку, чтобы на «всякий случай» проверить желудок. Наши новорожденные дети спали со мной на полу больничной палаты, чтобы они сразу же увидели свою маму, которую привезут после того, как она придет в себя. Так что я не говорю, что вам следует

отказаться от своих принципов и от своих идей, просто вы должны научиться действовать по обстоятельствам и знать, что не все ваши планы претворяются в жизнь.)

Дети того стоят, растить их — одновременно и радость, и трудная задача. Скажите «до свидания» своему эгоизму, тем более что он вам и не нужен. Вам он просто не к лицу.

Не «занимайтесь образованием» — просто наслаждайтесь

В последние годы появилась целая куча товаров, программ и услуг — компакт-дисков, флеш-карт, книг и дорогих развивающих курсов, нацеленных на обеспокоенных родителей, желающих вырастить умного ребенка. Несмотря на все потраченные усилия и деньги, несмотря на то, что детей пытаются научить читать в два года и играть на скрипке в четыре, *нет совершенно никаких доказательств, что эти программы и советы работают*. В действительности такая обеспокоенность со стороны родителей может привести даже к некоторому отчуждению и испортить их общение с детьми. Мне иногда даже хочется сказать, что любой продукции, которую рекламируют как «развивающую способности в самом раннем возрасте», стоит избегать любой ценой. Я этого не говорю, но так хочется!

Конечно, мозг младенца и ребенка младшего дошкольного возраста очень хорошо реагирует на стимуляцию, но тут многое зависит от того, какого рода эта стимуляция и как именно она происходит. Исследования, посвященные тому, как дети

усваивают слова, обнаружили кое-что интересное: дети узнают больше слов и учатся их использовать в своей речи не из-за того, что их специально учат. Выяснилось, что самым большим словарным запасом обладают те дети, родители которых чаще их *слушают*. Слова остаются в памяти ребенка, потому что ему нравится их использовать, а не потому что он слышит много слов. Дети запоминают слова, когда им нужно сообщить о чем-то окружающим их людям, обратить на себя внимание и добиться какой-то реакции от других. «Дай мишку, папа». Папа протягивает мишку дочери, щекочет им ее, и та заливисто смеется: «Нет, папа, дай мишку МЕДЛЕННО».

Поэтому постарайтесь расслабиться и не волноваться прежде времени. Лучшее, что вы можете сделать для своей маленькой дочери, — это получать удовольствие от жизни *вместе с ней*. Болтайте с ней о пустяках — это совсем нетрудно, стоит только начать. Пойте ей песни, читайте стишки, шутите (то есть делайте то, что заставляет детей прислушаться, улыбнуться или засмеяться). Помогайте ей осваивать язык как прекрасное средство добиться чего-то от окружающих. Необразованная мать в стране третьего мира или мать-подросток с хорошим чувством юмора в этом отношении часто оказываются гораздо лучше матери с дипломом специалиста по управлению бизнесом, *потому что они знают, как расслабляться и получать от жизни удовольствие*.

Что, если вы не умеете обращаться с ребенком? Если у вас самих было не совсем хорошее детство и были слишком строгие родители? Поначалу вам будет непросто настроиться на игривый лад, но вы обязательно научитесь, просто не стесняйтесь, если вам кажется, что вы говорите что-то совсем глупое и бестолковое (в этом-то и есть вся соль). Выясните, отчего ваша дочь улыбается и смеется. Несмотря на то что она такая крошка, за ее плечами миллионы лет эволюции, и, как любой котенок, щенок или детеныш вомбата, она инстинктивно делает то, что лучше всего помогает ей развиваться, а развиваться ей помогает как раз игра.

В жизни ребенка ни одна секунда не проходит зря. Они постоянно учатся, и мы — их учителя. Первые месяцы жизни могут показаться скучными и непродуктивными только тем родителям, которые привыкли ставить себе четкие цели и всегда достигать их. На самом деле это самое продуктивное время в жизни человека.

Вкратце

• Маленькая Люси понимает, что мир — это хорошее

место и что родителям можно доверять.

• Маленьким детям нужна наша помощь, чтобы научиться справляться с их природным беспокойством. Мы должны подавать пример спокойствия и уверенности в себе, особенно в первые шесть месяцев.

• Во вторые шесть месяцев закладываются основы социальных навыков вашей дочери, она учится общаться с людьми и контролировать свои эмоции.

• Детям также нужно подавать пример радостного отношения к жизни. К счастью, это совсем не трудно.

• Продукция и программы, предназначенные для раннего интеллектуального развития, по большей части пустая трата денег, они могут даже испортить общение родителей с детьми.

• Дети не подстраиваются под ваш ритм жизни, это вы подстраиваетесь под их ритм. Приготовьтесь к тому, что все пойдет наперекосяк. Смиритесь с этим, и вам будет гораздо приятнее и веселее проводить время вместе с ребенком.

3. Исследование окружающего мира
(два — пять лет)

Однажды ваша дочка пробежит на нетвердых ножках через комнату самостоятельно, без помощи взрослых, и с этих пор ваша жизнь уже не будет прежней!

Однажды ваша дочка пробежит на нетвердых ножках через комнату самостоятельно, без помощи взрослых, и с этих пор ваша жизнь уже не будет прежней! Опасность угрожает всему: кошке, золотой рыбке, драгоценной вазе на кофейном столике. (Хотя до всего этого могут добраться и дети, которые еще только ползают.)

У девочки с двух до пяти лет только одна цель в жизни: исследовать окружающий ее мир. В этом возрасте девочки хотят только одного: получать удовольствие. И к этой цели они идут с удивительной непреклонностью, невзирая ни на какие

препятствия. Хотя препятствия их очень даже раздражают. Конечно, девчушку иногда нужно останавливать, но, к счастью, это удается сделать, переключив ее внимание на что-нибудь другое, а иногда неплохо помогает и грозный оклик: «А ну-ка, прекрати!» Впрочем, вы и сами заинтересованы в том, чтобы ваша дочка занималась своими исследованиями, и чем больше поводов для исследований вы будете предоставлять, тем она станет счастливее и умнее.

А поскольку она *девочка*, то стадия эта важна еще по нескольким дополнительным причинам; можно даже утверждать, что это самая важная стадия в ее развитии. В этом возрасте она овладевает огромным количеством навыков и знаний в самых разных областях, от природы до спорта. Все дальнейшее развитие будет основано на том, что она усвоит *в возрасте от двух до пяти лет*.

Девочки без ограничений

Иногда мы сами ставим ограничения в развитии девочек, совершенно не отдавая себе в этом отчет. Недавно было проведено исследование, посвященное тому, как родители разговаривают со своими маленькими детьми. Выяснилось, что родители, сами того не замечая, выделяют разные слова и используют разные выражения в зависимости от того, разговаривают ли они с мальчиками или с девочками[7].

Обращаясь к мальчику, они говорят примерно так: «Посмотри! Вон ТРИ кролика поскакали».

А с девочкой они говорят примерно так: «Смотри, какие ХОРОШЕНЬКИЕ кролики!»

Если это мальчик, то они говорят: «Построй башню высотой в ДЕСЯТЬ кубиков».

А если это девочка: «Ой, какую КРАСИВУЮ башню ты построила!»

Заметили разницу? Мальчики — числа, девочки — чувства. Это происходит на подсознательном уровне, но имеет далекоидущие последствия. Возможно, мы как-то подсознательно меняем свое отношение к ребенку в зависимости от его пола, но пока еще это толком не выяснили.

«Неужели этот так важно?» — спросите вы. Так вот, давно было замечено, что, несмотря на то что у девочек примерно такие же способности к математике, как и у мальчиков, мальчики получают *больше удовольствия* от уроков математики в школе, а в дальнейшем чаще устраиваются на работу, связанную с числами (в том числе и более высокооплачиваемую). Девочек математика

часто пугает. (Если быть честными, некоторых девочек пугают странноватые учителя математики, которых раньше было немало, особенно когда мы были детьми.)

Я уверен, что ни один родитель сознательно не пытался ограничить математические способности своей дочери, но мы, тем не менее, продолжаем обучать мальчиков больше практическим навыкам, а девочкам оставляем чувства и эмоции.

Вот вам мое предложение: попробуйте изменить этот подход. Да, известно, что девочки более восприимчивы к эмоциональной стороне жизни, и эту их склонность стоит всячески поощрять, но мы можем попробовать в разговоре с ними упоминать и побольше чисел. Например: «Сколько кроликов ты видишь?» А поскольку мальчики и так неплохо ориентируются в числах, то можно обратить их внимание на эмоциональную сторону: «Посмотри, как волнуются эти кролики — выставили ушки, прислушиваются к нам». Конечно, не следует следовать этому принципу с маниакальным упорством, просто попробуйте по-разному расставлять акценты в разговорах с детьми. Я уверен, что, прочитав эту страницу, *вы уже задумались о том, как вы говорите со своими детьми*.

Говорите со своей дочерью о числах, считайте с ней предметы, хвалите за созданную постройку из конструктора. Не думайте, что девочки на что-то неспособны просто потому, что они так устроены. Если мы с ранних лет поверим в них и будем поощрять их интересы, у них получится все. Салли Райд, первая американка, побывавшая в космосе, посвятила свою жизнь распространению научных знаний среди девочек. Так перед ними открывается больше возможностей в жизни, да и обществу будет польза от того, что появится в два раза больше ученых.

Обучение с удовольствием

Поскольку для счастливого ребенка удовольствие и обучение — это одно и то же, с двух до пяти лет ваша дочь сама усвоит больше, чем позже ей дадут все школы и обучающие программы, вместе взятые. Очень грустно, когда родители бывают настолько заняты работой, что почти совсем не играют и не проводят время вместе со своими подрастающими детьми. И совсем драматично, когда страсть к обучению в них пропадает как раз к тому моменту, когда нужно идти в школу.

Дети учатся любви к жизни и интересу к окружающему миру у взрослых. К их прирожденному любопытству добавляется наш энтузиазм. Посмотрите на опытных матерей или отцов в автобусе — *они постоянно указывают на что-нибудь пальцем и объясняют*

что-то своим детям. Если вы искренне заинтересованы окружающим миром (или хотя бы делаете вид), то ваш настрой передастся и дочери.

Подумайте, как вы относитесь к насекомым, к паукам, к дикой природе вообще. Если вы восклицаете «Фу! Убирайтесь отсюда! Гадость!» при виде муравьев, то, конечно, ваша дочь тоже будет их бояться. Но если вы говорите «Ух ты, смотри, какая букашка!», она заинтересуется. Это не значит, что девочка должна играть с пауками или брать в руки змей, но если вы проявите хотя бы небольшой интерес к природе, то природа будет казаться ей прекрасной всю последующую жизнь.

То же самое и с машинами, механизмами, компьютерами, рабочими и музыкальными инструментами, картинами и скульптурами, приготовлением пищи, танцами, походами в лес и на пляж — свое отношение ко всему этому дети формируют под влиянием окружающих их взрослых.

Безопасность как условие для исследования

Несмотря на то что ваша дочь уже не грудной младенец, она время от времени продолжает задавать себе вопросы: «Не грозит ли мне опасность?», «Любят ли меня?» Строго говоря, для нее это по-прежнему очень важные вопросы. Те дети, которые чувствуют себя в безопасности, исследуют мир активнее других. Самые первые эксперименты в области развития ребенка, выполненные такими увлеченными исследователями, как Джон Боулби и Мэри Эйнсворт, доказали, что «надежно охраняемые» дети (то есть те, кто доверяет своим родителям и знает, что они их любят) становятся самыми смелыми и рискованными исследователями[8]. Дети, которые не уверены в своей безопасности и любви родителей, стараются не отходить от них и реже играют с новыми игрушками или с незнакомыми детьми на площадке. (Не спешите укорять себя, если ваш ребенок все еще цепляется за вас, — здесь еще сказывается и разница в характерах, просто некоторые маленькие дети сами по себе осторожнее других.)

Чувство безопасности проистекает от осознания, что вы всегда рядом и всегда придете на помощь. Дети считают это само собой разумеющимся и потому больше внимания и энергии уделяют другим людям и новым впечатлениям. Если они беспокоятся за себя в таком юном возрасте, то на новые впечатления у них почти не остается сил.

Бесплатное обучение художественным навыкам

Самые лучшие учебные пособия для вашей дочери в возрасте от двух до пяти лет — это самые простые и дешевые. Никаких «суперумных» игрушек или устройств на батарейках и с мигающими огоньками; чем проще и прочнее — тем лучше.

Развитие художественных навыков идет быстрее всего, когда у ребенка под рукой много предназначенной на выброс бумаги, карандашей, мелков и красок. Для этих целей прекрасно подходят крышки от картонных коробок, старые открытки и бумажные каталоги, и при этом они не стоят вам ни пенни. Можно заранее собрать целую коллекцию таких «образовательных материалов» и выдавать их порциями, когда ребенку понадобится порисовать или вам захочется посидеть немного в тишине. Любая новая картонка или открытка пробудит воображение вашей дочки, и она с увлечением примется их раскрашивать по-своему.

Но вот вам совет — после каждого сеанса постарайтесь привести комнату в порядок, и обязательно с помощью дочери. Так она приучится к порядку, да и вам не нужно будет прокладывать себе дорогу через кучи разбросанных вещей. Можно чередовать занятия: в один день — мелки, в другой — краски, в третий — цветная бумага и клей, чтобы девочке не наскучило одно и то же дело и у нее было больше возможностей проявить свою фантазию.

Простота лучше всего

Физиолог Ким Пейн, автор чудесной книги «Простое воспитание»[9], сформулировал один очень важный принцип, согласно которому чем больше игрушек и материалов, тем меньше удовольствия от игры: ребенок просто не может сделать выбор, — тогда как несколько простых вещей, уложенных в коробку, которую можно легко перенести с одного места на другое, оставляют больше простора для фантазии. Если в спальне вашей

дочери уже тесно от игрушек, постарайтесь незаметно избавиться от тех, с которыми она играет редко; сложите их в мешок или коробку, чтобы дать ей когда-нибудь потом. Когда ваша дочь смотрит на бесчисленное количество плюшевых мишек, кукол, настольных игр и других вещей, разбросанных по всему полу, она испытывает то же, что и вы: усталость и раздражение. В конце концов, разве кому-то в самом деле нужно больше двух мишек? Ну ладно, трех…

Одежда

В гардеробе у девочек должно быть много старых, прочных вещей, чтобы они без опасения могли испачкаться грязью на улице или красками дома, чтобы обливались водой и клеем без страха за свою одежду. Если на то пошло, то маленьким девочкам вообще не нужны красивые платья, к которым страшно даже прикоснуться. Для них самих модная одежда или платье с рюшечками еще не имеет совершенно никакой ценности, разве что с раннего возраста приучает волноваться за свой внешний вид. Детская мода — это изобретение взрослых, и если вам кажется, что ваша дочка недостаточно красива в обычной рубашке и в простом комбинезоне, то читайте меньше журналов. (Нет грустнее зрелища, чем маленькая девочка в изысканном платье, которой только и остается, что сидеть смирно и стараться быть послушной.)

Одна мама недавно сказала мне: «Раньше я говорила своей маленькой дочери: „Это платье просто великолепно!“ или „Как красиво ты выглядишь в этом платье!“ Но теперь я говорю: „Надевай трико (или сапоги) и иди побегай, поиграй“».

Матильда учится не бояться

(Эту историю мне рассказал преподаватель психотерапии Боб Гоулдинг в 1980-х годах. В этой истории он — дедушка. Это был замечательный человек.)

Двухлетняя Матильда весело играла в лягушатнике бассейна, пока за ней внимательно наблюдали мама и бабушка с дедушкой. Время от времени она подходила к более глубокой части, чтобы посмотреть, что это такое. Вдруг она шагнула вперед и полностью скрылась под водой. Ее дедушка, на котором были по случаю надеты старые шорты, тут же прыгнул за ней. Он схватил Матильду и вынырнул с ней. На лице Матильды было написано удивление, которое готово было перейти в ужас; на глазах уже

показались слезы. Но заплакать она не успела, потому что реакция дедушки была необычной. Вытянув руки с внучкой, он громким голосом сказал: «Ого, смотрите, Матильда плавает! Настоящая спортсменка! Молодец!» Он смеялся и казался очень довольным. Матильда немного поглядела на него, не зная, как ей быть, — ведь дедушка, должно быть, знает, что говорит, — а потом тоже улыбнулась и даже засмеялась.

Тут подбежала мама, взяла Матильду на руки и поставила ее обратно в лягушатник, улыбаясь, шутя и всячески стараясь продемонстрировать дочери, что ничего плохого не случилось.

Вырастет ли Матильда безрассудной женщиной, готовой идти на неоправданный риск? Вряд ли, потому что погружаться с головой в воду все-таки было страшно, но этот случай научил ее не бояться неожиданностей. Лучше встретить опасность с улыбкой на лице, чем плачем. В ее сознании постепенно начала формироваться стойкая реакция, позволяющая не впадать в панику при первой же опасности и быстро приходить в себя после первоначального изумления.

Если бы у нас не было ограждений вдоль бассейнов, то нам, конечно, стоило бы пугать детей водой. (Аборигены Австралии рассказывали детям истории про чудовищ, обитающих в темноте, подбирающихся по ночам к костру и хватающих маленьких детей, чтобы дети не убегали далеко от костра. Когда я был маленький, нам в Йоркшире тоже рассказывали разные страшилки про буку, хотя в него почти никто и не верил.) Помогать нашим дочерям расти уверенными в себе и воспринимающими жизнь как увлекательное приключение очень важно, потому что так они проживут более интересную и насыщенную жизнь. Эти девочки будут нырять с аквалангом, оказывать гуманитарную помощь пострадавшим в разных странах, управлять самолетами или играть на скрипке… Впрочем, это только мое предположение, решать вам.

Если бы мама или дедушка Матильды закричали в панике, стали бы причитать или ругать Матильду за то, что она сделала, то и без того испугавшаяся девочка испугалась бы еще больше. Она пришла бы к выводу, что вода — это очень страшно и опасно. Возможно, у нее развилась бы фобия воды и она боялась бы даже зайти в нее. «Чего мне там делать, раз уж даже мама и дедушка ее боятся», — думала бы она.

Реакция дедушки («Смотри, это весело и нисколько не страшно!») бывает полезной в самых разных случаях, и пользоваться этим методом можно с раннего возраста. Мы можем научить наших девочек не бояться животных, природы, высоты, книг и библиотек, спортивных состязаний, людей, ночного неба,

океана и многого другого. И они пронесут любовь к миру через всю свою жизнь. Показывая дочери что-то новое, продемонстрируйте, что вам это тоже нравится, скажите: «Правда, здорово?», чтобы у нее осталось положительное впечатление от увиденного.

При этом, конечно, нужно соблюдать чувство меры, но старайтесь раздвигать ее горизонты при каждом удобном случае.

Природное окружение

Сад с настоящими растениями и почвой, возможно, даже с деревьями — великолепное место для ребенка. Девочка с удовольствием будет играть в каком-нибудь сарайчике (или даже в большой картонной коробке). Обычно в садах бывает много разных насекомых, ящериц и птиц, хотя не помешает добрая собака.

Девочкам просто необходимо время от времени бывать на лоне природы. Если вы живете в многоквартирном доме и у вас нет сада, отправляйтесь гулять в парк или при каждом удобном случае поезжайте в лес или на берег водоема. Пусть девочки почувствуют настоящую землю под ногами, пусть они поглядят вдаль. Для развития зрения маленьким детям нужно смотреть вдаль при естественном солнечном освещении. Бегая по неровной поверхности, они укрепляют свои мышцы и вырабатывают чувство равновесия. Желание посмотреть, что скрывается за поворотом или за следующим кустом, развивает их воображение.

Компьютеры, планшеты и фильмы — это здорово, но все эти электронные устройства могут отрицательным образом повлиять на развитие мозга и органов чувств детей вплоть до подросткового возраста. Помимо всего прочего, у этих устройств плоский экран, и дети смотрят на них, уставившись в одну точку; они не фокусируют взгляд, и это плохо сказывается на развитии центров восприятия. И конечно же к изображению животного на экране трудно испытывать такую же любовь и привязанность, как к настоящему животному, которое можно обнять и погладить.

Развитие и свобода

В девочках трех-четырех лет заложена потребность играть, потребность не подчиняться запретам, а свободно проявлять свои

творческие способности и фантазировать. Благодаря этим способностям она однажды может стать великим ученым, руководителем фирмы, художницей или просто великолепной подругой. Она всегда будет поступать по-своему и придумывать свои решения возникающих проблем. Но если от девочки во что бы то ни стало требуют демонстрации феноменальных способностей, если она посещает детский сад «с интенсивными программами развития», если родители пытаются научить ее играть на скрипке или готовят к победе на конкурсе красоты среди детей младшего возраста (одно из самых отвратительных мероприятий), то у нее нет возможности правильно развиваться, ее творческие способности не проявляются, и она растет в состоянии психологического стресса. О том, что излишняя требовательность только вредит, на собственном опыте убедились специалисты во многих странах, попытавшиеся внедрить обязательную программу образования для детей младше шести лет. В результате из таких детей вырастали конформисты, послушные исполнители чужой воли, начисто лишенные собственной инициативы. Девочка готова следовать хоть какой-то программе обучения и выполнять обязательные задания к шести-семи годам (и то не очень сложные). К этому времени ее мозг уже достаточно сформировался. Если же обучение начинается слишком рано, то оно только вредит ее интеллектуальному развитию, и талантливого человека из нее, скорее всего, не получится.

Так что хорошенько подумайте, прежде чем заставлять своего ребенка выполнять какую-то обязательную программу или принимать участие в конкурсах с призами за победу. Состязательность и обязательность губят веселье и делают скучными те занятия, которые вашей дочери могли бы понравиться по-настоящему. Лучше предоставлять детям как можно больше возможностей просто играть и веселиться вместе с другими — так они будут овладевать необходимыми навыками в спокойной обстановке.

И еще одно замечание. Период с двух до пяти лет — очень хлопотное время для родителей. В этот период они уделяют ребенку почти все свое внимание, и ни на что другое времени почти не остается. Но не старайтесь все время играть роль учителя и наставника, не контролируйте детей постоянно с утра до вечера. Детям иногда бывает необходимо побыть наедине с самими собой, пофантазировать, побездельничать. Именно в периоды такого спокойного отдыха и происходит их развитие. Выключите телевизор и радио, чтобы они могли подумать и поговорить сами с собой — это им нравится и даже необходимо

во время игры.

Тем временем сами вы тоже не скучайте. Общайтесь с другими родителями, пока ваши дети играют вместе (бывают специальные группы по интересам для мам и даже пап). Поощряйте самостоятельную игру детей — вы можете при этом присутствовать, но оставаться своеобразным фоном, как мебель в комнате. Вам же тоже нужно отдыхать.

Выбор игрушек

Если вы хотя бы немного интересовались воспитанием девочек, то, должно быть, уже слышали об игрушках, «поддерживающих гендерные стереотипы», и о том, что те или иные игрушки ограничивают развитие девочки или, наоборот, предоставляют ей больше выбора. В свое время об этом много говорили и писали, и, казалось бы, компании должны были прислушаться к мнению специалистов. Но плохие новости заключаются в том, что на самом деле *ситуация только ухудшилась*. Компании ни на секунду не прекращают свой натиск, они постоянно пытаются поймать детей и родителей на свой крючок, активно рекламируя свою продукцию, особенно по телевидению, где игрушки выглядят значительно более привлекательными, чем на самом деле.

Далее я привожу статью Полы Джой, журналиста, автора статей о моде в периодических изданиях и на веб-сайтах, очень умной и ответственной мамы. Я и сам бы не мог написать об этом лучше….

РОЛЕВАЯ МОДЕЛЬ ИЛИ МОДЕЛЬ ДЛЯ ТАНЦЕВ У ШЕСТА

Моей младшей дочери пять лет, и все выходные она составляла список своих пожеланий для Санта-Клауса. В этом списке, где-то между рюкзачком в виде коалы и увеличительным стеклом, как у сыщика, затесалась кукла «Братц-Маскарад». Она видела, как ее рекламировали во время показа фильма «В поисках Немо» по телевизору. Эта кукла облачена в наряд, который уместнее всего смотрелся бы на танцовщице в стриптиз-клубе. У нее пышные, ниспадающие почти до колен волосы с цветными прядями, сережки-кольца, а подведенным глазам могли бы позавидовать даже сестры Кардашьян.

Я немного удивилась такому пожеланию, ведь у нас в доме никаких кукол «Братц» раньше не водилось. Я даже не могу точно сказать, что именно в них мне не симпатично. Мне, конечно, не нравятся их огромные головы, не нравятся надутые губки. Ужасно не нравится вызывающая косметика. Но более всего меня

раздражает их гардероб. И в самом деле, эти куклы одеты, словно законодательницы моды из района Красных фонарей. Игрушка, предназначенная для десятилетней девочки, не должна быть слишком сексуальной. Куклы могут выглядеть милыми или безобразными, умными или глупыми, пусть даже страшными — с этим я еще согласна. Но полуголые куклы годятся разве что для одиноких мужчин, которым не удалось найти себе настоящую подружку.

Для меня цель таких кукол очевидна. Бренду «Братц» тринадцать лет, а это значит, что его изначальная целевая аудитория подросла и вступила в период, когда уже оформились все представления об одежде и моде. Однажды я видела по телевизору, как эти подросшие девочки толпами стекаются на концерт Эминема в Сиднее. Наряды их описать невозможно — по большей части потому, что и описывать-то особенно нечего. Для их описания годятся только слова «голый» и «обнаженный». Это первое поколение молодых женщин, выросших в ситуации, когда общество от них требовало только одного — как можно быстрее стать взрослыми и раскрыть свою сексуальность. Вот они и выросли, и их сформировавшиеся в таких условиях предпочтения проявляются в первую очередь в выборе одежды. Помимо обнаженных тел меня более всего поразила ужасающая однообразность. Каждая из них казалась точной копией другой. Сплошные обрезанные джинсовые шорты и укороченные маечки флуоресцентных расцветок. Подростки всегда подражали друг другу; в том, чтобы одеваться так, как одеваются твои друзья, нет ничего ненормального, но раньше в этом наблюдалось хотя бы больше разнообразия и индивидуальности. Я помню, как в их возрасте копировала наряды Мадонны, Венди Джеймс и Дайан Китон, но я все время экс периментировала. В этой же толпе об индивидуальности нет и речи. Одно и то же. Сексуальная. Одинаковая. Сексуальная. Одинаковая.

Нельзя винить в этом одних лишь кукол «Братц» или Барби — на девочек оказывают давление с самых разных сторон, но эти куклы заставляют задуматься об удручающем отсутствии положительных моделей для подражания как на полках магазинов, так и на страницах журналов. После исчезновения Доры и Анжелины выбор сузился до Бинди Ирвин, Гермионы из «Гарри Поттера» и пары исключений на канале *Nickelodeon*. В остальном же это сплошные Майли, Тейлор, Селена и поклонницы Бибера. Где Пеппи Длинныйчулок, где Нэнси-Дрю? Почему не существует Кейт Уинслет для подростков?

Было бы легко поддаться искушению и все-таки купить куклу «Братц», хотя бы ради удовольствия посмотреть, как загораются от радости глаза дочери, открывающей подарок рождественским утром. Но каждый раз, как меня одолевали сомнения, я закрывала глаза и представляла ее в высоких облегающих сапогах, микро-

мини-юбке и ярко-зеленом топике, едва прикрывающем груди… нет, мне хочется большего.

Мне хочется, чтобы у производителей игрушек было больше воображения, чтобы среди кукол было больше выбора и чтобы в их нарядах было хотя бы немного больше ткани за те деньги, что я заплатила.

Пола Джой, редактор www.lifestyled.com.au

> По поводу кукол стоит сделать одно важное замечание. В вальдорфской системе педагогики (основанной Рудольфом Штейнером), в которой большое внимание уделяется естественному развитию ребенка без принуждения, обычно используются простые куклы без лиц, без особых нарядов, часто самые примитивные. И что самое удивительное, дети их любят. Девочка, играющая с такой куклой, сама придумывает ей характер, чувства, внешний облик, род занятий.
>
> Такие куклы не программируют детей, как роботов. С этими куклами дети засыпают в обнимку, заботятся о них, делятся с ними своими мечтами, радостями и страхами. С куклами «Братц» все иначе. Самые лучшие куклы для маленьких детей — это настоящие кук лы, не связанные ни с какими корпоративными брендами и ни с какой модой.

И наконец, никакое рассуждение об игрушках не будет полным, если не посвятить пару слов конструкторам Lego. Их изобретатель, безусловно, был гениальным человеком, заслуживающим Нобелевской премии. Ни один другой конструктор не обрел такой всемирной известности и всемирного признания. Игрушки Lego считаются образцом продукции, развивающей воображение детей самого разного возраста, от малышей до увлекающихся техникой подростков. Девочки любят Lego не меньше мальчиков и охотно играют с конструкторами, если им предоставляется такая возможность.

Но недавно компания Lego стала буквально жертвой маркетологов, решивших, что нужно выпускать отдельную продукцию для девочек. Только представьте себе, какая идея родилась в их головах: пять пышногрудых подружек, выпекающих пирожные, занимающихся уборкой по дому, украшающих помещения, делающих друг другу прически и гуляющих по магазинам! Прямо целый набор стереотипов под одной упаковкой.

А теперь сравните с продукцией для мальчиков: тут тебе и пожарные, и исследователи космоса, и рыцари в доспехах, и

город с автомобилями, и дома с мебелью — в общем, ВСЕ ЧТО УГОДНО. Получается, что мальчики играют в целом мире *Lego*, тогда как девочки вынуждены довольствоваться гетто под названием *Heartlake City*. (В этом городе нет никаких пожарных или полицейских, так что, если в салоне красоты вдруг возникнет пожар, девочкам придется звать на помощь мальчиков.) Понятно, что, когда вышла новая серия, женщины в гневе раскритиковали ее в пух и прах. Одна из журналисток подвела итог дискуссиям в одном предложении: «Версия для девочек уже существует, и она называется… *Lego*».

Компания, несомненно, потратила много времени и миллионы долларов на исследования. Глава исследовательского коллектива сообщил в интервью датской газете, что его коллеги выяснили, что девочки по большей части интересуются только одной темой — КРАСОТОЙ. И что как раз этой теме посвящен новый конструкторский набор. Якобы девочки хотят видеть себя в красивых куклах или куклах, которых делают красивыми. Я не спорю с их исследованиями, но это знак того, насколько в наше время девочки испорчены всякими рекламными кампаниями. «Как я выгляжу?» — вот основной вопрос их жизни. Если вы хотите, чтобы он и дальше оставался основным вопросом, пожалуйста, покупайте *Lego* для девочек.

Остальным же я советую приобрести обычный конструктор *Lego*. Не салон красоты в розово-лиловых тонах и не кафе. Конечно, она может сама построить салон, если ей захочется, но вдруг ей захочется построить ракету, замок с пушками, грузовик или ферму? Будет очень грустно, если вы лишите ее такой возможности.

Как вырастить ее сильной

Воспитание сильной женщины начинается с раннего возраста

Если вам повезло, вы знакомы с некоторыми из сильных женщин. Они умеют защитить себя и других. Они не паникуют во время опасности. Вам бы хотелось быть рядом с ними во времена невзгод. Откуда в этих женщинах сила? Неужели они родились такими? Как правило, нет, они стали сильными, потому что им пришлось стать такими.

Некоторым девочкам приходится расти в очень неблагоприятных условиях, и на их долю выпадает много бед и несчастий: болезнь или смерть родителей, война, природные бедствия. При поддержке окружающих они находят опору внутри себя и силы для дальнейшей жизни.

Большинство из нас становятся сильными постепенно и двигаются к этой цели небольшими шажками. Мы переезжаем в другой дом и идем в новую школу, в которой никого не знаем, мы заходим в страшный для нас медицинский кабинет, где нам должны сделать прививку, мы делаем доклад, стоя перед всем классом, или отвечаем на каверзные вопросы во время собеседования, мы выполняем обещания, несмотря на усталость или болезнь. Постепенно жизнь учит нас полагаться на свои собственные силы, и мы понимаем, что способны на многое.

Но есть и третий путь, более безопасный и, пожалуй, наиболее оптимальной. Детей можно вырастить и воспитать сильными. Мы можем помочь своим девочкам обрести уверенность в себе, и это одна из самых главных задач родителей. Не наказывая их, не подвергая опасностям и лишениям, а помогая им справляться со все более и более трудными задачами.

Как это происходит

Все начинается с помощи взрослым в семье. Характер помощи

зависит от возраста ребенка.

• Перед тем как уложить маленькую Матильду, ее «мама» выполняет ряд обязательных действий: умывает свою малышку, чистит ей зубы, раскладывает игрушки по местам и читает сказку.

• Дошкольница Эйми помогает маме мыть посуду, поднося грязные тарелки, потом она раскладывает по местам игрушки и кладет грязную одежду в корзину.

• Школьница Мэнди ухаживает за своей собакой, кормит и поит ее, несколько раз в неделю выводит гулять по вечерам вместе с папой.

• Старшеклассница Эрин три раза неделю по вечерам подрабатывает в библиотеке и копит деньги на экскурсию.

• Студентка Мириам три раза в неделю готовит еду для всей семьи, пока ее родители задерживаются на работе.

Для того чтобы приучить детей к самостоятельности, требуется некоторое время, но это окупится сторицей, когда они пойдут в школу. К тому времени они станут настоящими помощниками и полноценными членами семьи.

Как научить ребенка выполнять просьбы

Когда мы предлагаем малышам что-то сделать, они иногда нас слушаются, а иногда нет. Начните с простых просьб, обращайтесь к девочке спокойным тоном, глядя прямо в глаза. Если она не выполнит вашу просьбу с первого раза, повторите ее немного более строгим тоном. Иногда это помогает. Если же не поможет, то придется прибегнуть к особому методу воспитания.

Некоторые родители на этой стадии повышают голос или начинают угрожать ребенку, другие сдаются. Никто из них ничему особо полезному ребенка не научит.

Представьте, что ваша дочь сделала что-то «плохое»: не послушалась, поколотила кого-то, разбила вещь в припадке ярости, разбросала по всей ванной фломастеры. В такой ситуации мы обычно отводим детей в какое-нибудь тихое место — в угол, к стене, за дверь — и просим поговорить с нами начистоту. Если они не слушаются, мы оставляем их там и предлагаем подумать над своим поведением. (Если ребенок слишком непослушный, его иногда приходится принести туда и оставить стоять). Дождитесь, пока они будут готовы выслушать вас.

Заре три года…

Мама. Ты готова поговорить?

Зара. Да. *(Что-то бормочет под нос.)*

Мама. Скажи, почему тебя сюда поставили?

Зара. Не знаю.

Мама. А если подумать?

Зара. Я стукнула Элли.

Мама. Да, правильно. Нельзя бить людей.

Зара. (Что-то бормочет под нос.)

Мама. Что ты сказала?

Зара. Она отобрала у меня куклу.

Мама. Ну ладно, с ней мы еще поговорим. Но бить все равно нельзя. Что теперь тебе нужно сделать?

Зара. Я хочу пить.

Мама. Сейчас мы говорим о том, что тебе нужно сделать.

Зара. Попросить прощения.

Мама. Правильно. Так, значит, ты пойдешь и попросишь прощения у Элли?

Зара. Да.

Мама. А в следующий раз как ты поступишь?

Зара. Я не буду бить Элли.

Мама. Вот и хорошо, молодец.

Некоторые думают, что воспитание состоит в том, чтобы угрожать ребенку или командовать им, ожидая безусловного подчинения. Но цель не в том, чтобы заставить детей подчиняться; цель в том, чтобы дети научились сами принимать правильные решения в трудных ситуациях, научились контролировать свои эмоции и свое поведение. (Подробнее об этом методе «постой и подумай» можно прочитать в нашей книге «Секрет счастливых детей»[10]; он в равной мере применим как к девочкам, так и к мальчикам.)

Как научить ее правильному поведению

Обучая детей правильному поведению, нужно им помогать, приближая к себе, а не отдаляя угрозами и окриками. Когда что-то идет не так или когда представится удобный случай, вы можете сами показать дочке, как нужно поступать правильно.

Допустим, маленькая Лили начинает очень громко кричать всякий раз, как ее брат не дает ей скатиться с горки.

Лили два года, ее брату — шесть. Мама отводит ее на некоторое время в сторонку, чтобы она успокоилась.

Потом мама говорит своей дочке: «Пойдем попробуем еще раз».

Они подходят к старшему брату, который по-прежнему сидит на горке.

Мама садится на корточки и просит Лили сказать: «Джейк, пожалуйста, разреши мне скатиться с горки!»

Она говорит это громко и отчетливо, чтобы Лили поняла, что нужно делать.

Лили повторяет.

В следующий раз, когда Лили прибежит жаловаться, мама спросит: «А ты попросила вежливо своего братика?»

Конечно, нужно будет поговорить и с братом, чтобы он не мешал своей сестре играть. Он старше, и потому для него урок будет заключаться в том, чтобы научиться играть вместе. Для Лили же — в том, чтобы научиться просить, а не кричать.

В обучении детей придерживайтесь следующей последовательности:

сделайте это за них;
сделайте вместе с ними;
посмотрите, как они это делают;
позвольте им сделать это самим.

Главное — понять потребности

У каждого есть свои потребности. Лили следует понять, что криком дело не решишь и что ее крик раздражает всех вокруг. Ей нужно научиться использовать слова и четко сообщать о своих желаниях. Для маленького человека это огромное достижение. А вам, как ее родителям, нужно защитить свой слух и сохранить спокойствие, потому что маленькие дети действительно могут кричать очень громко, если их не отучить.

В случае с маленькими детьми обучение происходит тут же, «на месте»; когда они уже пойдут в школу, можно будет говорить с ними отдельно, вне обсуждаемой ситуации. Подросткам необходимо объяснять, что они должны извиниться перед человеком, которого обидели, иначе они могут в качестве наказания лишиться какой-нибудь привилегии, вернуть доверие можно, придерживаясь взятых на себя обязательств.

Положительный настрой

Когда мы были маленькими, нас часто воспитывали криками и руганью. Это было неприятно и очень раздражало. Настоящее воспитание заключается не в этом. Нужно обучать детей правильному поведению, сохраняя спокойствие и поощряя их. Этим вы достигнете двойной цели: дети станут более независимыми, что необходимо как вам, так и им, и однажды вы станете с ними настоящими друзьями, потому что вы помогали им искренне, от всего сердца.

Правильное воспитание

Цель воспитания — не заставить детей слушаться. Цель заключается в том, чтобы в ваше отсутствие они смогли опереться на свои внутренние силы и принять верное решение. Почти неизбежно настанет такой момент, когда ваша дочь отправится на вечеринку, где будет много спиртного. Кто-то из знакомых позовет ее прокатиться в машине. Все будут пьяны или обкурены, кто-то засмеется, а подружка скажет: «Ну давай же садись!»

Ваша дочь прислушается к себе и ответит: «Я не хочу ехать с ним, он пьяный». Или: «Не знаю, как вы, а я хочу жить. Давайте вызовем такси».

По долгу службы нам приходилось разговаривать с парализованными подростками, с подростками, получившими травму мозга, или с теми, у кого в автокатастрофе погибли друзья. Некоторых девушек отвезли в машине подальше и изнасиловали. Почти каждый раз они говорили: «Я не думала, что

случится плохое» или «Я плохо соображала и не контролировала себя». Хорошее воспитание помогает принимать верные решения в трудных обстоятельствах и твердо высказывать свою точку зрения. Воспитание дает представление о том, что можно делать и что нельзя. Иными словами, оно учит быть сильной.

Если вы в присутствии дочери сможете сказать: «Мне это не нравится, это неправильно», то и она научится говорить эти же самые слова. Это очень ценное умение, которое пригодится в жизни каждому.

Вкратце

• С двух до пяти лет основная задача ребенка — исследование окружающего мира. Помогайте своей дочери познавать мир, демонстрируя всем своим поведением, что это очень интересно и весело. Играйте вместе с ней.

• Маленькой девочке очень полезно играть в саду, да и вообще бывать на природе.

• Подбирайте ей прочную и немаркую одежду, чтобы она не боялась испачкаться.

• Запаситесь бумажными листами, картонными коробками, красками и карандашами.

• В будущем девочка может стать спортсменом, ученым, художником или инженером — поощряйте ее интерес в любой области.

• Не держите дома слишком много игрушек, старайтесь не захламлять пространство, в котором ваша дочь играет.

• Возможно, девочке нравится заботиться о ком-то, а возможно, и не очень. Простые куклы и плюшевые мишки вполне годятся для того, чтобы развить эти ее качества. Пусть она сама придумывает игры с ними.

• Старайтесь не давать своей дочери игрушки, которые учат ее тому, что главное в жизни — это внешний вид и одежда. Лучше вообще избегать игрушек, предназначенных специально для девочек. В мире и без того полно такой продукции.

• Занимаясь воспитанием дочери, не кричите на нее, но придерживайтесь давно установленных правил и будьте последовательны. Главное — воспитать в ней характер и умение действовать самостоятельно, когда наступит необходимость.

4. Умение ладить с другими
(пять — десять лет)

Девочка, играющая одна с плюшевыми медведями, может приказывать им что угодно, потому что они все равно не могут жаловаться или спорить. Но когда играешь с кем-то вместе, нужно, чтобы он разделял ваши фантазии и ваши интересы.

Друзья и знакомые

Друзья и знакомые важны для всех нас, но для девочек *это все равно что воздух, которым они дышат*. В пять или в шесть лет, когда многие девочки уже идут в школу, многие из них заводят подруг и играют вместе. Родители вздыхают с облегчением, когда их дочь находит себе подружку, с которой можно смело отправить ее погулять и поиграть.

Конечно, подруги могут быть поводом для слез и обид. В девяти случаях из десяти если ваша дочь прибегает домой вся в слезах, то причиной тому какое-то происшествие в мире ее подруг. (Мальчики, похоже, вообще относятся к этому спокойнее. Мальчик может подраться с другом — подраться по-настоящему, — а через час они уже снова лучшие друзья. Девочка же может и в пятницу расстраиваться, если до сих пор не выяснила, почему подруга посмотрела на нее косо в понедельник.)

Поддерживать отношения с людьми на самом деле настолько сложно, что этому учатся на протяжении нескольких десятилетий. Даже мы с вами до сих пор учимся. Конечно, вашей дочери просто необходима ваша помощь. Вы для нее главный человек в доме, вы спрашиваете «Что случилось?», когда что-то идет не так, вы успокаиваете ее, поддерживаете ее, даете полезные советы. Умение ладить с людьми — одно из основных умений, которыми овладевают наши дети. Оно необходимо для дальнейшей успешной жизни, без него им трудно будет стать счастливыми и добиться успеха. В этой главе мы постараемся объяснить, что значит дружба и как помочь вашей дочери овладевать важным навыком общения с окружающими.

Как возникает дружба

Грудные младенцы с любопытством глядят на других малышей, но игра с ними их особо не увлекает, потому что мама и папа для них интереснее. Когда дети уже начинают ходить и играют на детской площадке, они иногда проявляют повышенный интерес к какому-нибудь другому ребенку (причем от самого избранника это не зависит, и он вынужден принимать знаки внимания, хочется ему того или нет). Правда, до трех лет дети не умеют по-настоящему играть друг с другом дольше нескольких минут (по крайней мере, без помощи взрослых), но хотя бы уже замечают друг друга. Так открывается дорога к дружбе.

К четырем годам многие девочки уже с удовольствием играют вместе. Больше всего им нравится фантазировать и придумывать себе различные занятия. Удивительно, насколько развито воображение детей и насколько мало им нужно для увлекательной игры. Недавно новозеландские исполнительницы из дуэта «Topp Twins» рассказывали журналистам о своем детстве, проведенном в 1950-х годах на молочной ферме[11]. Игрушек было мало, но у каждой из девочек была своя крепкая палка, отполированная до блеска, с привязанной к одному концу веревочкой, исполнявшей роль уздечки, — для них это были не

палки, а настоящие лошади! Когда отец посылал их в загон для скота посмотреть, заполнены ли корыта водой, он советовал им «ехать верхом», чтобы добраться быстрее. И девочки всякий раз скакали на своих палочках и привязывали их к перилам у крыльца, когда возвращались домой.

Фантазирование — это не просто способ приятно провести время, это основа любой творческой деятельности; без развитого воображения не было бы ни книг, ни фильмов, ни музыки, ни науки. Чтобы что-то сделать, нужно сначала представить себе это в воображении. Со стороны может показаться, что ваша дочь с удовольствием играет сама по себе или с подружками, но на самом деле она развивает свои умственные способности, и это самый эффективный из всех способов развития.

Но чтобы играть *вместе*, нужные еще и другие умения. Девочка, играющая одна с плюшевыми медведями, может приказывать им что угодно, потому что они все равно не могут жаловаться или спорить. Но когда играешь с кем-то вместе, нужно, чтобы он *разделял* ваши фантазии и ваши интересы: королевой пиратов не станешь, если нет никаких пиратов, а если эта королева слишком капризна и требовательна, то пираты просто разбегутся. Прислушайтесь к играющим девочкам, и вы узнаете, что едва ли не половину времени занимают споры о том, кому достанется главная роль!

Играя, мы учимся общаться с другими людьми. В своей книге «Чудо девочек»[12] Майкл Гуриан рассказывает о том, как гулял в парке со своими дочерьми семи и четырех лет. Они взяли с собой любимые мягкие игрушки в виде животных. Было рано, и других посетителей еще не было; девочки заметили большой деревянный корабль на площадке и стали играть на нем.

Потом к площадке подошла женщина с двумя мальчиками. Мальчики были примерно того же возраста, что и девочки, — пяти и восьми лет. Они с шумом запрыгнули на корабль и принялись бегать по нему с громкими воплями. Их крики мешали тихой игре девочек, и девочки отошли в сторонку со своими игрушками, не зная, что делать. Они попытались несколько раз продолжить игру, но мальчики просто захватили весь корабль и доминировали над девочками.

Гуриан — специалист по воспитанию мальчиков — старался проявить понимание, но все равно сердился. В такие моменты как никогда лучше понимаешь феминисток (заметили, что я использовал слово «доминировать» в предыдущем абзаце?). Тут, конечно, можно было проявить свои профессиональные умения и похвастаться ими перед матерью этих сорванцов, но пока Майкл раздумывал над тем, как это сделать, девочки, к его удивлению,

решили проблему самостоятельно. Его старшая дочь — «альфа-девочка», если можно так выразиться, — сказала что-то «альфа-мальчику». Они походили по кораблю, словно оценивая обстановку, а потом старшая девочка обратилась к младшей и попросила ее дать одну из игрушек младшему мальчику, а другую поставить на нос корабля. Через пару секунд началась увлекательная игра с «принцессами, великанами, сокровищами… и даже потерянной туфелькой Золушки». Она продолжалась бесконечно, и все были очень довольны.

Оказалось, что мальчики не «доминировали» (хотя они и на это способны), они просто не знали, куда выплеснуть свою энергию. Но они действительно мешали девочкам, и те были вынуждены что-то предпринять. Предоставленные самим себе (то есть без влияния взрослых), девочки сделали ответный шаг — они не стали драться или спорить и даже не просто предложили «поделить пространство» — они предложили мальчикам поиграть вместе, разделить их фантазии. Их совместная игра получилась гораздо интереснее, чем если бы они играли по отдельности: воображение девочек и энергичность мальчиков дополнили друг друга идеальным образом, — и дети получили ценный навык, который пригодится им в последующей жизни.

Когда что-то идет не так

Родителям нужно вмешиваться только тогда, когда ничего другого не остается. Разговор с ребенком, который прибежал в слезах и жалобно говорит: «Никто не хочет со мной играть», желательно вести так, чтобы выяснить причины происходящего. Возможно, вам придется объяснить ему, что нужно делиться, не настаивать упрямо на своем и прислушиваться к другим детям.

В близком общении с детьми вас поджидает немало открытий. Одно из самых шокирующих открытий, как для детей, так и для родителей, заключается в том, что дети порой бывают очень жестокими — просто потому, что не научились сдерживать свои эмоции. Они выплескивают свою злость, не сдерживаясь, но такая злость обычно недолговечна, и дети легко прощают обиду. Нам не нужно вмешиваться, если только спор не перерастает в драку или они не бегут за помощью к нам. Но даже в таком случае старайтесь не принимать чьей-то стороны; дайте детям время остынуть и прийти в себя. Как правило, они довольно быстро успокаиваются и продолжают играть как ни в чем не бывало.

К концу начальной школы приятельские отношения между девочками порой перерастают в более глубокую привязанность.

Обычно у них появляется одна близкая подруга или две и девочки становятся неразлучны. Одна из причин такого интереса к другому человеку связана с тем, что дети постепенно психологически отдаляются от родителей и становятся более самостоятельными. Самостоятельность же выражается в том, что мы сами выбираем, с кем общаться и с кем поддерживать близкие отношения. Даже будучи взрослыми, мы не столько становимся независимыми от всех, сколько зависимыми от более широкого круга людей.

Близкие подруги делятся между собой своими тайнами и секретами. Дети до пяти лет кому угодно говорят обо всем, что думают, и иногда даже ставят нас этим в неловкое положение; с пяти до десяти лет большинство детей очень привязаны к родителям и всегда занимают их сторону. На сеансах семейной терапии девочка такого возраста редко признается, что, например, ее мать выпивает или что ее отец ведет себя грубо. Она настолько нуждается в семье, что старается всегда защищать

своих родителей. Но примерно с десяти лет девочки начинают понемногу поглядывать на родителей как бы со стороны. В раннем подростковом возрасте они делятся своими переживаниями и соображениями по поводу родителей с близкими подругами. Это естественный выход для переживаний вашей дочери, поскольку в этом возрасте дети всегда находят повод для небольшого и вполне нормального конфликта с родителями. Как мы утешали их по поводу подруг в начальной школе, так *и их подруги утешают их по поводу нас* в средней школе.

Обмен переживаниями — естественный процесс сближения и способ теснее подружиться с человеком. Иногда девочки даже выдумывают какие-нибудь проблемы, лишь бы поделиться ими («О боже! Мои родители тоже думают, что я совсем маленькая!»), и тем самым выражают сочувствие подруге, в семье которой, возможно, наблюдаются проблемы посерьезнее.

Подруги в начальной школе нужны в основном для совместных игр. В средней школе к этому добавляются эмоциональная поддержка и возможность поделиться своими переживаниями.

Непохожие подруги

Иногда девочки заводят себе подруг, которые, казалось бы, представляют собой их полную противоположность. Специалист по детским играм и психолог Майкл Томпсон описывает классический пример такой дружбы[13]. Очень модная и «крутая» девочка двенадцати лет, родители которой поглощены разводом, подружилась с довольно замкнутой и прилежной в учебе девочкой, доброй и отзывчивой. Вместе они играют в различные игры, в которых фигурируют хижины в лесу, лошадки и принцессы. Для «крутой» девочки это средство снятия психологического стресса, ведь она может вновь почувствовать себя ребенком, которому не важны борьба за первое место среди сверстниц, отношения с мальчиками и модная одежда. Ее модные подруги удивляются такому выбору, но разница в характерах идет на пользу обеим девочкам и дает им возможность взглянуть на себя со стороны. Непохожие подруги — то есть подруги, у которых развиты разные черты характера, — дополняют друг друга и дают в общении друг другу больше, чем похожие. Пусть эта дружба продлится недолго, она все равно окажется очень полезной для дальнейшего развития девочек.

Какие умения требуются для дружбы?

Повторюсь снова, — умение общаться закладывается еще в младенчестве. Тесная связь между ребенком и матерью — это основа, от которой зависит умение доверять людям, любить их и ладить с ними. *Если ваша дочь была близка с вами, то она научится поддерживать близкие отношения и с другими*.

Ваша дочь может подружиться с девочками, у которых было не совсем благополучное детство — допустим, у них были слишком строгие или невнимательные матери, постоянно испытывающие стресс и т. д., — и эти проблемы могут отразиться на их отношениях с вашей дочерью. Они могут проявлять чрезмерный эгоизм и отказываться делиться игрушками или идти на уступки. Они могут пытаться командовать: «Давайте сделаем то, что я хочу» или «Пойдем туда, куда я скажу». Возможно, настоящая дружба поможет им преодолеть эти недостатки, но иногда наши дочери просто убегают от таких сверстниц. Если же вашей дочери неудобно общаться с другими девочками и она сторонится дружеских отношений, то, вероятно, вам самим стоит сойтись с ней поближе и продемонстрировать, что такое дружба. В конце концов, мамы и папы — это первые друзья дочери.

Обращайте внимание на свое собственное поведение — сохраняете ли вы спокойствие, не выходите ли из себя по пустякам, не заняты ли слишком своими мыслями, когда проводите время вместе с детьми? Некоторым девочкам необходима более активная и постоянная поддержка. Некоторые мамы (да и папы тоже) любят изображать из себя любящих родителей, но когда их что-то отвлекает, они отворачиваются и быстро забывают о дочери. Если такие случаи повторяются часто, то девочка просто замкнется в себе, и пробить ее защитную психологическую оболочку будет уже нелегко. Но не расстраивайтесь, если у вас что-то не получается, ведь никто не совершенен, и ваши отношения с дочерью — это повод поучиться чему-то полезному и освоить навыки, которые пригодятся и ей, и вам.

Вот семь основных умений, которые требуются для настоящей дружбы:

1. Умение находить удовольствие в общении с другими и воспринимать знакомых как повод для совместного веселья. Многие девочки поначалу стесняются других детей, но со временем лед тает, и они сбрасывают свою защитную оболочку.

2. Умение чем-то жертвовать, идти на компромисс. Это значит, что для общего дела бывает нужно поступиться какими-то своими желаниями. Объясняйте дочери, что играть с подругами интереснее, но иногда для этого приходится немного уступать другим.

3. Умение поставить себя на место подруги, понимать, что она чувствует — радость от победы или огорчение от поражения. Это очень сложное умение, и оно не всегда дается легко.

4. Умение сдерживать свое раздражение, не кричать, не налетать с кулаками на подруг, когда ты чем-то недовольна. Не впадать в истерику, когда ты проигрываешь в игре или в споре.

5. Умение извиняться, когда ты оказалась не права или задела чувства подруги.

6. Умение определять чувства других — понимать, когда кто-то злится, грустит или боится, — и соответствующим образом изменять свое поведение. Можно даже развивать это умение, рисуя улыбающиеся, сердитые или испуганные лица, чтобы девочка

привыкла их различать и узнавала эти выражения на лицах своих подруг.

7. Умение определять, когда можно доверять другим, а когда нет; понимание того, что люди иногда могут обманывать по каким-то своим причинам. Ваша дочь может очень сильно обидеться, когда узнает, что подруга обманула ее или предала. Вам нужно утешить ее и объяснить, что некоторые люди не научились ценить доверие. Не стоит терять веру в людей, просто нужно проявлять немного осторожности.

В повседневной жизни будет много случаев, служащих проверкой этих умений. Когда ваша дочь прибежит к вам расстроенная и пожалуется на что-то, постарайтесь определить, о каком умении идет речь в данном случае. Выслушайте ее, успокойте, но потом обязательно поговорите о том, как применять это умение на практике. Потребуется некоторое время, чтобы она усвоила урок, так что понаблюдайте пристальнее за ней несколько дней или даже недель. Даже мы, взрослые, не умеем порой поступать правильно в сложных ситуациях, так что проявляйте к девочке уважение хотя бы за то, что перед ней поставлена такая серьезная задача и ей предстоит столько всего усвоить; поощряйте ее даже за маленькие достижения.

Не замыкаться на сверстницах

Рассуждая о подругах девочки, мы автоматически подразумеваем, что это ее сверстницы. Возможно, винить в этом стоит школу, а также разрушение той среды, в которой люди жили раньше. За последние полвека круг общения девочек сократился до своей маленькой семьи и одноклассников, но это довольно неестественно. Девочкам также необходимо общаться с девушками примерно на полпоколения старше, которые в чем-то уже опытнее их, но достаточно молоды, чтобы понимать своих младших подруг. Необходимо девочкам общаться и с женщинами старше их родителей, шестидесяти — семидесяти лет, из поколения бабушек, которые дают им мудрые советы. Крайне важно общение с маленькими детьми, с которыми девочки не только играют, но и за которыми они присматривают, — это учит их ответственности и умению заботиться о других, не сосредотачиваясь исключительно на себе. Необходимы также друзья среди мальчиков и мужчин (разумеется, не проявляющих к ним сексуальный интерес), чтобы они научились понимать их и попробовали посмотреть на мир их глазами.

Возможность завести эти знакомства зависит от того, где вы

живете, в какой среде, в каком окружении — в маленьком или большом городе, в том или ином районе, за городом, — а также от образа жизни вашей семьи и от ваших привычек. (Жизнь в спальном районе, в отдельном доме, где подрастающая девочка никого не видит, кроме самых близких родственников, может быть для нее весьма скучной. И что главное, такая жизнь не способствует ее психологическому развитию.) Группы и кружки по интересам, дополнительные занятия, участие в общественных проектах полезны не только тем, что на них можно завести интересные знакомства, но еще и тем, что они не оставляют время на пустые мысли о весе, мальчиках и моде. В этом случае девочка будет довольно своей жизнью и со временем у нее появится множество интересов, что непременно благоприятно скажется на ее психологическом развитии! Девочкам нужно общаться с людьми, которые поддерживают их увлечения и интерес к жизни. В результате этого они начинают совершенно иначе смотреть на самих себя и на свое место в мире.

Вы — как ролевая модель дружбы

Как всегда, лучшее, что вы сможете сделать для своей дочери, — это стать для нее ролевой моделью. Если мать активно общается с различными людьми, проявляет к ним интерес и умеет прислушиваться к их мнению, то девочка, наблюдая за ней, получает важный урок. Ворчливая мать, у которой вечно нет времени на других, вряд ли поможет дочери научиться дружбе. Но если вы или ваша дочь по природе застенчивы, то не заставляйте ее общаться с людьми, если ей некомфортно; первым делом нужно добиться внутренней гармонии. Часто у папы бывают другие навыки общения, так что дочь может наблюдать за обоими родителями и усваивать что-то полезное для себя от каждого из них, а также других членов семьи.

Умению ладить с людьми обычно помогает общение с братьями и сестрами. Если ваша дочь — единственный ребенок в семье, то для начала стоит поучить ее общению дома. Учите ее уважению, доброте, совместной работе, умению разрешать конфликты спокойным образом — это очень пригодится ей в дальнейшем. Если она грубит вам, то будет грубить и другим людям, которые, возможно, отнесутся к ней не так снисходительно, как вы. Умение уважать других — очень полезное качество.

Умению сочувствовать также можно учить на своем примере. Говорите девочке почаще, какие чувства вы испытываете, старайтесь понять ее и узнать, какие чувства испытывает она, что

ей нравится и не нравится, какие у нее увлечения. Вы увидите, что с самого раннего возраста она будет вести себя со своими куклами и мишками так же, как вы с ней: разговаривать с ними, утешать, лечить и тому подобное. Это хороший знак, говорящий о том, что девочка вырастет доброй и отзывчивой.

Важно также, чтобы у вашей дочери была возможность заявить о своих чувствах и выразить свое мнение. Если вы умеете настоять на своем, допустим, при небольшом конфликте с посторонними в магазине и сказать, что вы недовольны сложившейся ситуацией, то и она научится отстаивать свои права. Когда у девочки возникнет проблема в отношениях с одноклассниками, то попробуйте продемонстрировать ей дома, как можно четко и понятно объяснить людям, как ты относишься к той или иной проблеме.

Если вы вежливый и спокойный человек, то воспитание дочери, пожалуй, потребует от вас больше твердости. Посмотрите фильм «Апельсины и солнце», героиня которого, социальный

работник Маргарет Хамфри, добрая и обходительная женщина, вынуждена бороться с сотрудниками правительственных и церковных учреждений, защищая права своих клиентов, потому что она сочувствует им и понимает, что помочь в сложившейся ситуации может только твердость. Вам не обязательно становиться гражданским активистом, достаточно просто более четко выражать свою точку зрения и стоять на своем.

Когда вы, родители, спорите между собой, обратите внимание, не повышаете ли вы голос, не теряете ли при этом голову. Ваша дочь должна видеть, что вы в таких ситуациях сохраняете умение здраво мыслить. Если вы постоянно выходите из себя, то она, конечно, может решить вести себя по-другому, просто из чувства противоречия, а может и перенять вашу манеру спорить!

И наконец, бывает полезно посидеть и поговорить с дочерью на тему того, что такое настоящая дружба. Составьте список того, о чем она должна подумать. Можно задать ей примерно такие вопросы:

• Считает ли она себя хорошей подругой?

• Какую из своих подруг она может назвать самой лучшей и почему?

• Стала ли она лучше как подруга, немного повзрослев?

• Что самое трудное в дружбе?

Это очень хороший способ, он помогает задуматься о своем поведении и сделать для себя важные выводы.

Друзья и знакомые делают нашу жизнь ярче и интереснее. Умение общаться с людьми — это одно из самых важных умений, каким вы только можете научить свою дочь. Оно сто́ит всех потраченных на него усилий и останется с ней навсегда. Даже когда вас уже не будет рядом, она будет находить поддержку в данных ей когда-то вами советах.

Мнение консультанта об отношениях

Джоанна — консультант отдела начального образования в средней школе

Ко мне, как к консультанту, часто обращаются за помощью учителя и родители — когда что-то в отношениях между детьми идет не так. Больше всего проблем возникает в четвертом классе, хотя они бывают и в третьем, и в пятом. Этим проблемам стоит уделять самое пристальное внимание, тем более, что они, хотя и в видоизмененной форме, вновь проявятся в восьмом и девятом классах!

К сожалению, травля новеньких, бойкоты, смех за спиной, тыканье пальцем и оскорбления наблюдаются постоянно. В каждом классе найдутся одна-две девочки, не очень уверенные в себе и потому легко подходящие на роль жертвы. Другим девочкам нужно не стоять в стороне, занимая выжидательную позицию, а четко выразить свое отношение к ситуации. Важно всем дать понять, что такую ситуацию терпеть нельзя и что ради сохранения здоровой атмосферы в классе проблему обязательно нужно решить.

Какие методы работают?

В целях предотвращения нежелательных ситуаций и в качестве реакции на них мы регулярно проводим встречи, на которых обсуждаем, что такое дружба и нормальные отношения. Мы говорим о том, как подружиться со сверстниками и поддерживать с ними дружеские отношения, особое внимание уделяя тому, что все люди разные, но всем необходимы внимание и забота.

Эти встречи проводят учителя, которые понимают психологию девочек и следят за обстановкой в классе (а не просто отделываются фразами о том, что все это «девчачьи дела»). Нельзя замалчивать проблемы; наоборот, о них следует рассказывать всем, чтобы все понимали, как прекратить травлю и как предотвратить подобные ситуации.

В первую очередь о том, что происходит между сверстницами, должны знать взрослые. И они же должны принимать в этом активное участие. Нельзя говорить, что «это их мир, пусть как-нибудь разберутся между собой», потому что в таком возрасте дети обычно неспособны решить проблемы, связанные со взаимоотношениями, самостоятельно.

Эмили, будь моей тенью!

Восьмилетняя Эмили требует от своей подруги Анны, чтобы та играла только с ней. Она говорит, что если Анна хочет играть с кем-то еще, то она ей не подруга. Анна боится признаться Эмили, что ей нравится футбол и что она играет с другими детьми. Анна боится потерять подругу, которая ей вообще-то нравится.

Как быть в такой ситуации?

Задайте себе вопрос: как сделать так, чтобы все были довольны?

При поддержке взрослых девочки разработали неплохой план. Они договорились, что по понедельникам и средам Анна играет в футбол с другими детьми, а Эмили должна понимать, что это вовсе не означает, будто о ней забыли. Анна по-прежнему ценит ее дружбу. По вторникам и пятницам Эмили и Анна проводят время вместе, играя друг с другом.

Майя — непризнанная сваха

Чтобы добиться всеобщего признания, десятилетняя Майя во время обеда постоянно перебегает от одной группы девочек и мальчиков к другой и сообщает всем, кто кому нравится, кто чья «подружка» и кто чей «ухажер». Девочке, ставшей объектом

пристального внимания Майи, это совсем не нравится. Она даже несколько раз пропускала занятия. Узнав об этом, мама девочки обратилась к классной руководительнице. Учительница объяснила пятиклассникам, что в их возрасте еще рано задумываться о подружках и ухажерах, а вместо этого лучше сосредоточиться на учебе.

Как быть в такой ситуации?

С Майей встретилась консультант. Во время беседы выяснилось, что Майя чувствует себя в школе одинокой и ей трудно поддерживать дружеские отношения с другими девочками. Ей казалось, что будет легче завоевать признание других, если она будет рассказывать им всякие сплетни. Вместе с консультантом они постарались найти другие, более плодотворные способы подружиться с одноклассницами и поддерживать с ними хорошие отношения.

«Альфа-девочки»

В любой школе найдется несколько девочек, более других уверенных в себе и постоянно находящихся в центре внимания. Другие же девочки предпочитают подумать, прежде чем действовать; возможно, им не нравится, как ведут себя более активные одноклассницы, но они об этом не говорят. Если учитель не обращает на это внимание, то «альфа-девочки» подчинят себе всех остальных, добиваясь первенства во всем, и даже найдут способ оказывать давление на учителей. Другие девочки будут обижаться на них за такое поведение, считая его несправедливым и нечестным по отношению к окружающим.

Учителям необходимо уделять одинаковое внимание и обеспечивать равные условия всем. Нужно по очереди поручать различные задания разным девочкам и поощрять всевозможное поведение. В том числе тихое, спокойное, вдумчивое, а не только активное и настойчивое. Скромная, незаметная девочка достойна похвалы не менее, чем яркая и талантливая! Не каждая хочет быть «альфа-девочкой», но каждая хочет, чтобы к ней относились справедливо.

Как работают чувства

Чувства и эмоции (мы используем эти слова примерно в одном значении) — это наши инструменты общения с другими людьми. Нам необходимы два важных умения: во первых, умение прислушиваться к своим чувствам, а во-вторых, умение прислушиваться к чувствам других, чтобы знать, как вести себя с окружающими, как научиться заботиться о них, а иногда и

держаться от них подальше.

Если вы понимаете язык чувств, вам легче обучать ему свою дочь. Понимающая язык чувств девочка быстрее найдет свое место в коллективе.

Люди испытывают сотни самых различных эмоций, но основные из них, играющие важную социальную роль, довольно просты и понятны. Их всего четыре: страх, гнев, печаль и радость. Это четыре вектора, с помощью которых мы не только ориентируемся среди людей, но и познаем сами себя:

когда мы испытываем страх, мы проявляем осторожность;

когда мы испытываем гнев, мы готовы постоять за себя;

когда мы печалимся, мы углубляемся в себя, и нам хочется побыть с тем, кто нас поддержит;

когда мы радуемся, мы отдыхаем от проблем и наслаждаемся жизнью.

Эти чувства могут смешиваться между собой, как смешиваются между собой основные цвета, образуя самые различные оттенки, но обычно в один промежуток времени мы испытываем одно глубокое чувство, и оно помогает нам понять, кто мы, как мы относимся к окружающим и как они относятся к нам.

Чувства есть у большинства животных; даже пчелы умеют сердиться; рыбы пугаются и устремляются прочь от опасности; слоны и обезьяны печалятся и грустят. У людей чувства развиты наиболее сильно; мы испытываем очень сложные эмоции, но все они основаны на четырех основных чувствах, перечисленных выше.

Эмоции — это очень надежная система ориентирования, подобно GPS, и с их помощью вы можете лучше понимать свою девочку. Спросите себя: «Что она чувствует?» (Что о ее внутреннем состоянии говорят ее поведение, ее выражение лица, ее поступки, ее слова?) Спрашивайте девочку о том, какие чувства она испытывает, как она может описать их словами, дайте ей выговориться и рассказать о том, что ее волнует. Так, если вы терпеливы и доверяете дочери, вы сможете понять причину ее эмоций и дать ценный совет. Но самое главное в таких разговорах — это возможность поделиться своими переживаниями, потому что, как только ваша дочь поделится ими с вами, с ее плеч спадет большой груз и ей станет легче.

Страх и умение прислушиваться к своей интуиции

Много лет назад в США поймали серийного убийцу,

жертвами которого стали многочисленные девушки. Во время расследования его преступлений полицейские сделали неожиданное открытие — жертв могло бы быть гораздо больше, но десятки молодых женщин, с которыми заводил разговор убийца, *не согласились пойти с ним*. Когда их спрашивали почему, они отвечали: «У меня было плохое предчувствие» или даже «Я не знаю, мне просто показалось, что здесь что-то не так». Эти девушки *прислушались к сигналам своего тела*. Они прислушались к своему страху, и это спасло им жизнь.

Многие девушки по своему характеру добры, отзывчивы и готовы прийти на помощь. Подчас встречаются мужчины, которые пользуются этим и пытаются вызывать сочувствие к себе фразами, вроде «Я ищу потерявшуюся собаку» или «Я болен, мне нужна помощь».

Сильная, уверенная в себе женщина умеет прислушиваться к своим чувствам и к своему внутреннему голосу. Объясните своей дочери, что у нее есть такой внутренний голос, и научите ее прислушиваться к нему. Объясните это на примерах из своей жизни. Пусть она попробует вспомнить случаи, когда она слышала этот голос, и расскажет, чему эти случаи ее научили.

И последний совет — не нужно пугать дочь различными страшилками об опасностях, подстерегающих ее за дверью дома. Просто объясните спокойным и уверенным тоном, что современный мир не всегда дружелюбен к детям и что следует соблюдать осторожность при общении с незнакомыми людьми. Приводите конкретные примеры из повседневной жизни, например: «Неискренние люди улыбаются ртом, но не глазами». Так девочка приучится наблюдать за поведением окружающих и задумываться над мотивами их поведения, сумеет ответить отказом на сомнительное предложение и отойти в сторону, когда у нее возникнут сомнения.

Девочки и синдром Аспергера

Детям, испытывающим трудности с чтением, обучением или общением (таким, как детям с синдромом Аспергера или с разными формами аутизма), бывает трудно понять чувства других людей. Они продолжают надоедать своими разговорами тем, кто уже полностью потерял к ним интерес, или проявляют излишнюю дружелюбность по отношению к совершенно незнакомому им человеку. Они часто не понимают, что их мать или сестра расстроены или сердятся, когда это очевидно даже для посторонних наблюдателей.

В своем общении с окружающими девочки с синдромом

Аспергера больше полагаются на логику, и по-

тому такой диагноз им ставят реже, чем мальчикам — мальчикам труднее скрывать свои проблемы в общении.

Синдром Аспергера может быть выражен по-разному, в том числе и очень слабо, поэтому стоит внимательнее присмотреться к поведению своей дочери — насколько легко она общается с другими людьми, не волнуется ли в ситуациях, когда такое волнение совершенно неоправданно, не использует ли слишком неестественные фразы.

Родителям рекомендуется в таком случае поступать примерно так же, как в случае с аутизмом: помогать девочке изучать язык эмоций, вовлекать ее в общение, стараться сделать так, чтобы ей было комфортно находиться с другими людьми. Возможно, вам придется неоднократно объяснять то, что обычные дети понимают и так. К счастью, дети с синдромом Аспергера

обычно бывают довольно смышлеными, и их «компьютерный» мозг помогает им осознать ситуацию. Благодаря развитому логическому мышлению они понимают, как нужно вести себя, что говорить и как разбираться в чувствах других. В этом отношении они порой бывают даже более сообразительными, чем их сверстники, действующие «на автопилоте». Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалисту, который даст вам ценные советы.

Секретная фраза

Примерно с пяти лет ваша дочь станет посещать своих подруг и оставаться иногда в чужом доме, вдали от вас. Вам необходимо будет знать, что она находится в безопасности. Один из способов обеспечить безопасность на расстоянии — это метод «секретной фразы», которую девочке следует произнести в том случае, если ей угрожает какая-то опасность. Запомните эту фразу вместе с дочерью и объясните, что пользоваться ею нужно только в самых серьезных случаях. Например, она звонит вам и говорит: «Мне жмут ботинки» или «Сегодня я видела орла» (придумывать такую фразу лучше всего вместе), и это значит: «Приезжай побыстрее и увези меня отсюда».

Возможно, секретная фраза вам никогда не понадобится, но в любом случае не пренебрегайте ей, ведь если, не дай бог, произойдет что-то дурное, то польза от нее будет очевидной. Даже сам разговор на подобную тему заставляет девочку задуматься над тем, что некоторые места и люди могут представлять опасность и что если у нее возникает подозрение — касательно складывающейся ситуации или любое другое неприятное ощущение, то нужно немедленно обращаться к вам за помощью.

Гнев как проявление силы

Гнев — это часть нашей защитной системы. Нужно только понять, что гнев — это не повод громко кричать, набрасываться с кулаками и оскорблять, а здоровая реакция на те случаи, когда вас обижают или пытаются вами помыкать. Если ваша дочь прислушивается к знакам своего тела — чувствует, как повышается температура, напрягаются мышцы, сжимаются челюсти или нахмуривается лоб, — то она поймет: «Меня заставляют сделать то, что мне не хочется» или «Эти люди поступают плохо, они говорят обидные слова и хотят вывести меня из себя».

Лучший способ разобраться с гневом — это выразить его вслух. Научите свою дочь произносить: «Мне это не нравится» — громким и четким голосом, с приподнятым подбородком, словно требуя: «Оставьте меня в покое», или отходить в сторону, смотря в глаза человеку, который оскорбил ее или причинил боль. Потренируйтесь делать это вместе с девочкой, обращая внимание на тон и уверенность в голосе. Если ее гнев вызван словами или поступком подруги, то, возможно, потребуется сказать: «Я этого не сделаю» или «Я с тобой не согласна» более мягким, но по-прежнему уверенным тоном; после этого стоит повторить «я выразила свои чувства» несколько раз про себя. Конечно, если вы

и сами ведете себя подобным образом, то дочери будет легче перенять такую манеру поведения.

Когда наша дочь пошла в подготовительную группу, воспитательница сказала, что она единственная девочка, которая играет с мальчиками. И мы гордились, потому что это означало, что она смелая и умеет приспосабливаться к различным ситуациям. Мы не понимали, чем ее привлекают довольно шумные и грубые игры мальчишек, но по дороге от стоянки до площадки у школы мы не раз слышали, как она громко говорила: «Мне это не нравится». Общаться с мальчиками ей было легко, потому что она прекрасно знала, как поставить их на место!

Печаль как внутреннее переживание

Печаль, или грусть, — более тихое и глубокое чувство. Если страх и гнев вызваны тем, что происходит в окружающей действительности, то печаль — это внутреннее переживание. Мы испытываем печаль, когда нас никто не понимает. Печали, которую девочка испытывает от горечи утраты или от разочарования, нужно дать время развеяться. Мы, как родители, часто не понимаем этого и стараемся развеселить своих грустных детей угощением, подарками или шутками. Но лучше нам просто проявить понимание и поверить в то, что со временем это чувство пройдет.

В жизни девочки почти каждый день происходит то, что заставляет ее грустить: одноклассница не так посмотрела на нее в школе, подруга переезжает в другой город, учительница не выполнила свое обещание, на дороге она увидела погибшее под колесами автомобиля животное или услышала о чем-то плохом в новостях. Мы не можем исправить это, мы просто принимаем эти явления как данность, стараемся осознать их в перспективе, и ваша дочь постепенно тоже этому научится, только для этого, возможно, потребуются годы. Но спешить не следует.

В мире вообще много поводов для печали, но дети научатся справляться со своими чувствами, если позволить им немного попечалиться и в то же время дать понять, что мы находимся рядом: «Да, это так, но тебе не обязательно грустить в одиночку».

Радость

Радость — это такое чувство, которое нужно развивать и всячески поощрять. В некоторых странах люди охотно хватаются за малейшую возможность порадоваться, постарайтесь и вы поступать так же. Дети путаются под ногами в кухне? Включите

музыку погромче и потанцуйте вместе с ними. Проходя мимо девочки, поднимите ее и покружитесь с ней. Почаще обнимайте ее. Поваляйтесь со своими детьми на диване. Не бойтесь казаться глупыми на людях, играйте в догонялки и в скачки на лошадях в парке и на пляже. Не удерживайтесь от лишнего поцелуя или от щекотки, когда у вас возникнет игривое настроение. Покупайте мороженое. Пойте в автомобиле.

Чаще устраивайте праздники. Не покупайте слишком много подарков, просто весело проводите время вместе. В Рождество приглашайте в гости побольше родственников и помните, что большинство людей, где бы они ни жили и чем бы ни занимались, действительно считают этот день днем покоя и радости.

Учите девочку смеяться, танцевать, не сдерживать позитивных эмоций, и тогда она научится чаще находить поводы для радости. Это самое лучшее средство от неизбежных в нашей жизни страданий и огорчений; умение радоваться останется с вашей дочерью навсегда, и благодаря этому полезному умению ее жизнь станет намного ярче и веселее.

Заботься и дружи

В основе наших представлений о младенцах лежит концепция под названием «привязанность». Это научное обозначение связи между матерью и ребенком. Некоторые младенцы привязаны к своим матерям в большей степени, некоторые в меньшей, и от степени этой привязанности во многом зависит наше поведение и во взрослой жизни. Если мы не научимся любить ребенком, то нам трудно будет полюбить, будучи взрослым. Но несмотря на то, что феномен привязанности изучают уже более шестидесяти лет, никто до недавних пор не потрудился задать вопрос: одинаково или по-разному она проявляется у мальчиков и девочек?

А когда этот вопрос задали, то выяснилось нечто совсем неожданное[14]. Мальчики, испытывающие слабую привязанность, старались избегать близкого общения с матерью или не доверяли ей. Это простая реакция самозащиты: «Если она не особо заботится обо мне, то я не буду тратить на нее свои чувства». Но

многие девочки реагировали иначе. Когда мама находилась в расстроенных чувствах или даже когда сердилась, эти девочки, даже едва научившиеся ходить, подходили к ней *и старались ее утешить*.

С одной стороны, это может показаться очень милым, к тому же пребывающая в хорошем настроении мать лучше заботится о ребенке (а это повышает его шансы на выживание), но с этим связаны и долгосрочные риски. В трудной ситуации во многих людях включается так называемая реакция «сражайся или убегай», когда организм вырабатывает больше адреналина и готовится справиться с опасностью. Но у девочек со слабой привязанностью чаще включается реакция «заботься и дружи»; они тоже испытывают беспокойство, но не убегают от опасности, *а идут навстречу*. Для них это имеет далекоидущие последствия в том смысле, что тех, кого в детстве любили и окружали заботой, привлекают добрые, миролюбивые и заботливые товарищи и друзья, тогда как девочек с реакцией «заботься и дружи» привлекают несчастные, подавленные или озлобленные люди с резкими перепадами настроения, напоминающие им мать. Они подсознательно усваивают, что их задача заключается в том, чтобы утешать таких людей и стараться их исправить. Не мне говорить вам, насколько опасна такая психологическая установка.

Но реакция «заботься и дружи» имеет и свои преимущества. В рабочем коллективе эти женщины чаще будут избегать потенциальных конфликтов, воспринимать агрессию других как естественное беспокойство и выслушивать мнение всех заинтересованных сторон. Это весьма полезное умение, которое пригодится им как в общении с посторонними, так и для поддержания мира внутри семьи. Неплохо бы и всем остальным поучиться у таких женщин кое-каким полезным навыкам, в том числе и мужчинам, но это должен быть осознанный выбор, а не подсознательная психологическая установка. В близких отношениях она может привести к катастрофическим последствиям.

Если ваша дочь старается всячески избегать конфликтов, цените и поощряйте это ее качество, но убедитесь также в том, что она при необходимости готова испытать праведный гнев и постоять за себя, иначе она может стать безвольной жертвой других. Пусть она почаще задает себе вопрос: «Что я хочу сама?» — и пусть почаще настаивает на своем.

Дружба, которая изматывает

Весьма полезными для вашей дочери будут советы о том, как

распознать ложных друзей и избегать их влияния. Например…

Задайте себе вопрос: готовы ли вы поступиться чем-то и изменить свое поведение ради сохранения дружбы? Часто ли вы выполняете пожелания других, не потому что вам так хочется, а потому что вас попросили друзья? Если у вас с самого начала установились отношения подобного рода, то вам, пожалуй, придется и дальше переступать через себя. Возможно, такого рода отношения не стоят ваших усилий, и лучше их не поддерживать. Настоящие друзья всегда готовы и сами пойти на уступки.

Иногда вы близко сходитесь с человеком, который вечно всем недоволен и ворчит на вас. Вам кажется, что вы постоянно делаете что-то не так, и каждый раз оправдываетесь перед ним, пытаясь загладить несуществующую вину. У некоторых ворчунов просто такой характер и такое отношение к жизни, оно редко меняется, и со временем ситуация выходит из-под контроля. Такая связь не принесет вам ничего хорошего, она только психологически вымотает вас, так что лучше завести себе более счастливых и довольных жизнью друзей.

Девочки и спорт

Спорт полезен для девочек. Он помогает им обрести уверенность в себе, укрепляет организм, позволяет снять напряжение. Спорт — это демонстрация способностей нашего организма, и он же развивает эти способности. Спорт — очень важная составляющая воспитания. Занятия спортом бывают самыми разнообразными, и каждой девочке обязательно найдется что-то по душе.

Дошкольный возраст

До пяти лет лучший спорт — это простая игра. Гуляйте в тех местах, где девочки могут свободно бегать: в парках, за городом или на пляже; устраивайте пикники в саду, где больше возможностей предаться активному отдыху. К организованным видам спорта и занятиям с большой физической нагрузкой, таким как гимнастика или балет, следует относиться с крайней осторожностью, потому что они подразумевают состязательность и выполнение регулярных заданий, а это слишком сильная нагрузка для неокрепшей детской психики. Иногда такие занятия проходят весело, но лучше ограничиться простым знакомством с каким-то видом спорта или физических упражнений, без обязательных тренировок и выступлений.

Идеальная обстановка для детей младшего возраста складывается в прогулочной группе, в которой мамы, папы и дети

находят себе компанию по душе и овладевают полезными навыками в приятной обстановке и без психологического давления.

Младший школьный возраст

До десяти лет девочки, как правило, легко увлекаются различными видами спорта, потому что еще не научились находить себе развлечения сами и им нужно руководство взрослых. В физической активности они ни в чем не уступают мальчикам, а в координации движений, пожалуй, даже превосходят их. Чем разнообразнее спортивные увлечения девочки, тем лучше, потому что физические упражнения развивают мышцы, укрепляют кости и улучшают осанку. Кроме того, это очень весело.

Для развития верхней части тела полезны плавание и

лазание; равновесие улучшают спортивные танцы, фигурное катание и игры в помещениях; командные виды спорта на открытом воздухе развивают нижнюю часть тела и легкие. Некоторым девочкам очень нравится играть в команде, потому что у них появляется много подруг по интересам. Но если вашей дочери не нравятся командные виды спорта, то есть и много индивидуальных видов, таких как легкая или тяжелая атлетика; среди более творческих занятий — танцы, йога и гимнастика которые, тем не менее, тоже хорошо укрепляют организм.

У девочки, которая ознакомилась с различными видами спорта, будет больше возможностей для увлечений позднее, когда она станет студенткой. Спортивные занятия должны доставлять девочке удовольствие; избегайте тренеров, которые заставляют девочек тренироваться сверх меры и выступать на соревнованиях ради медалей. Психологическое напряжение приводит к травмам, потому что дети вынуждены заниматься на пределе своих физических возможностей. Выбирайте тренеров, для которых в первую очередь важны дети и только потом спортивные достижения, а не наоборот.

Подростковый возраст

После десяти лет девочек очень трудно заставить заниматься спортом, особенно тех, которые не ходили ни в какие секции; даже спортивные девочки нередко теряют интерес к спорту и не признаются почему. Иногда это связано с их повышенным вниманием к себе — мы чересчур смущаем девочек разговорами о внешнем виде и о том, что нужно выглядеть красивой, а ведь в спорте, как ни в каком другом виде деятельности, заметна разница в телосложении. К тому же примерно в тринадцать лет наш мозг изменяется, и потому наши ноги и руки иногда слушаются нас не так, как хотелось бы.

Хуже всего то, что в этом возрасте многие девочки садятся на диету. Это совершенно недопустимо, потому что организм активно растет и испытывает большую потребность в кальции (по меньшей мере 1200 мг в день), а также в витаминах и минералах, особенно в железе, тогда, когда начинаются менструации. Физические упражнения делают кости более крепкими, что будет весьма кстати лет через шестьдесят, когда пожилой женщине будет угрожать остеопороз. Кости растут и крепнут лучше всего как раз именно в этот период, при условии, что они испытывают нагрузку.

В это время будет неплохо, если ваша дочь остановится на одном-двух видах спорта, пришедшихся ей по душе. Не препятствуйте ее увлечениям, а наоборот, поощряйте их, отвозите

ее на занятия и тренировки, по возможности исполняйте роль тренера, а также поддерживайте ее подруг, потому что в этом возрасте мнение подруг девочки часто ставят выше мнения родителей.

С другой стороны, есть риск чрезмерного увлечения спортом, поскольку девочки-подростки склонны многое преувеличивать и поддаваться порывам. Проследите за тем, чтобы ваша не в меру спортивная дочь регулярно отдыхала, не переутомлялась физически и хорошо питалась. Занимайтесь активными видами отдыха для удовольствия — посещайте пляжи или играйте в баскетбол в саду, но не старайтесь устраивать соревнования. Несколько лет назад австралийский сенат постановил провести специальное расследование по поводу слишком больших нагрузок в национальной команде по спортивной гимнастике, и выяснилось, что физическое развитие многих девочек было замедленным, а у некоторых менструации начинались только в двадцать с лишним лет, и все это из-за стрессов и слишком больших нагрузок в юном возрасте. Существует немалая вероятность того, что эти нарушения окажут влияние на их дальнейшее развитие и здоровье. Главное — это соблюдать меру!

Если вашей дочери не нравятся командные виды спорта, попробуйте увлечь ее танцами, походами, серфингом, каякингом или рыбалкой — все это позволяет поддерживать физическую форму без необходимости соревноваться с другими. Возможно, увлечь девочку будет непросто, особенно если она стеснительна или весь день напролет играет в компьютерные игры, но не сдавайтесь, постарайтесь, чтобы она нашла активное занятие себе по душе.

Поддерживайте мнение, что спорт — это весело и увлекательно, что им можно заниматься и для своего удовольствия, а не только ради соревнований и побед. Проследите за тем, чтобы тренеры и наставники были спокойными, уравновешенными людьми, и если вам покажется, что это не так, поменяйте команду или предложите дочери заняться другим видом спорта. Принимайте и сами участие в спортивных занятиях своей дочери, чтобы иметь представление об ее увлечениях и познакомиться с ее подругами, у некоторых из которых, возможно, не такие внимательные и заботливые родители.

Что происходит в период полового созревания?

Период полового созревания, или пубертатный период, начинается примерно в десять лет, хотя сроки могут очень сильно

варьироваться в каждом конкретном случае — от восьми и до шестнадцати лет!

Важно подготовить дочь к этому периоду, чтобы она вошла в него с позитивным настроем и понимала, что с ней происходит.

Груди

Первый признак полового созревания для многих девочек — это увеличение грудей. Обычно оно начинается с уплотнения под соском на одной или обеих грудях. Через полгода уплотнение увеличивается и распространяется за пределы ареол (темной области вокруг соска). Еще через год груди приобретают размер и форму, близкие к размерам и форме грудей взрослой женщины.

Но развитие грудей носит индивидуальный характер, и очень важно объяснить это девочке. Если у нее у первой среди одноклассниц начнут увеличиваться груди, то это может стать поводом для смущения, а если у одной из последних, то это может привести к беспокойству. Усложняет ситуацию присущий современности излишний интерес к сексуальности — этим вопросам часто уделяют гораздо больше внимания, чем следовало бы.

Лобковые волосы

Через пару месяцев после того, как начнут развиваться груди, начинают расти и лобковые волосы, сначала в области половых губ, а позже и в области лобкового возвышения под животом. Но примерно у пятнадцати процентов девочек лобковые волосы начинают расти раньше. Каждая девочка индивидуальна.

Менструация

Первая менструация происходит примерно через два года после увеличения грудей, в возрасте около двенадцати лет. Но и этот возраст сильно варьируется, так что вам для уверенности стоит поговорить с дочерью заранее, за некоторое время до предполагаемого срока. Не забывайте, что у некоторых девочек менструации начинаются и в восемь лет. (До сих пор нам рассказывают про девочек, которые обнаруживают пятна крови у себя на нижнем белье и не понимают, что с ними происходит; они пугаются и не знают, как им быть, потому что никто их к этому не подготовил.)

Можно рассказать дочери о гигиенических прокладках; возможно, она уже слышала ваши разговоры о месячных и о том, как нужно вести себя в этот период. Сохраняйте положительный настрой. Вместо того чтобы воспринимать менструацию как досадную помеху повседневной жизни, подчеркивайте, что это

важный шаг на пути к взрослению и что благодаря этому событию у нее когда-нибудь родятся свои дети. Радуйтесь вместе с ней, и ей передастся ваше настроение. Пусть она на всякий случай носит прокладку или тампон в сумочке или в рюкзаке; посоветуйте также обращаться к школьной медсестре в случае необходимости.

В первый годы менструации носят нерегулярный характер и могут начаться в любое время. В ранний период овуляция (то есть выход яйцеклетки и готовность к зачатию) происходит не всегда, и может пройти несколько лет, прежде чем овуляция будет происходить во время каждого цикла, но не стоит на это полагаться. С самой первой менструации нужно иметь в виду, что беременность для нее — уже не абстрактное понятие.

Бедра

Примерно за полтора года до начала полового созревания у девочек начинают раздаваться и округляться бедра — примерно в возрасте восьми-девяти лет. Это первый признак предстоящего взросления. По мере повышения уровня эстрогена в организме бедра и таз расширяются (чтобы ребенку было легче рождаться). Часто наблюдается ускоренный рост, и девочка в это время может стремительно вытянуться, чуть ли не сравнявшись ростом с взрослым человеком.

Другие явления

В результате самоочищения влагалища после начала полового созревания могут наблюдаться выделения белого цвета. Расскажите дочери об этом, не забыв сказать, что это совершенно нормально.

Кожа становится более маслянистой и иногда более чувствительной, она чаще потеет, на коже нередко появляются прыщи. Постарайтесь найти натуральные средства для ее очищения, по возможности не связывайтесь с химическими косметическими препаратами.

Как отметить это событие

Не воспринимайте период взросления как нечто неприятное и досадное, дайте девочке понять, что это повод для радости, ведь быть взрослой женщиной — это настоящее чудо. В некоторых семьях устраивают особый праздник с участием матери, тетушек, бабушек и сестер; иногда все семейство отправляется на пикник или проводит праздничное мероприятие в отеле. Некоторые следуют особым ритуалам или традициям, принятым в их семье. Это повод лишний раз показать дочери, что ее любят и ценят, а также гордятся ею, ведь она так хорошо держится в такой

сложный для нее жизненный период.

Вкратце

• Подруги и друзья очень важны для девочек.

• С пяти до десяти лет девочки активно осваивают навыки общения.

• Основных навыков всего семь: дружелюбие, умение делиться тем, что имеешь, сочувствие, умение сдерживать себя, умение извиняться, умение понимать чувства других, умение определять, когда и кому можно доверять.

• Помимо всего прочего, девочка учится, подражая вам.

• Четыре основные эмоции (страх, гнев, печаль, радость) — это наши ориентиры в мире людей.

• Реакция «заботься и дружи» полезна, но может вый ти из-под контроля. Иногда также нужно «сражаться или убегать».

• Спорт чрезвычайно полезен для девочки, особенно если подобрать подходящий ей вид.

• Нужно заранее поговорить с дочерью о предстоящем половом созревании — когда ей будет лет восемь!

5. Открытие внутреннего мира
(десять — четырнадцать лет)

Период полового созревания, конечно, не перечеркнет все предыдущие достижения, но добавит в характер девочки некую долю внутренней созерцательности. Она чувствует, что взрослеет и ей не остается ничего иного, как задуматься о том, какой женщиной она станет.

Часто в средних классах школы девочки выглядят уже почти взрослыми, умными и самостоятельными.

Родители вздыхают с облегчением и задают себе вопрос, не завершена ли их работа? Но, как все прекрасно понимают, это всего лишь затишье перед бурей! Вскоре начнется настоящий гормональный шторм, и родителям придется пройти через целую кучу новых испытаний. Как уже было сказано, период полового

созревания не имеет строго установленных границ и может начаться в разное время, но уж как только он начнется, мало не покажется. До сих пор большинство девочек были непоседливыми, веселыми и не слишком прилежными детьми. Они бегали на улице, плавали, шумели, занимались спортом и творчеством — в общем, всячески наслаждались жизнью. Благодаря их уверенности в себе и непосредственности вместе с ними было приятно жить.

Период полового созревания, конечно, не перечеркнет все предыдущие достижения, но добавит в характер девочки некую долю внутренней созерцательности. Она чувствует, что взрослеет — об этом ей не дают забыть различные сигналы, подаваемые ее организмом и окружением, — и ей не остается ничего иного, как задуматься о том, какой женщиной она станет. С одной стороны, девочке радостно осознавать, что к ней будут относиться как к взрослой, с другой — немного жаль расставаться с беззаботным детством. Наблюдательные папы и мамы часто замечают такую «перемену в настроении» своей дочки. Девочка этого возраста начинает задавать себе вопросы: «Кто я?», «Что я хочу?» и «Какова цель моей жизни?» Ответы на эти вопросы во многом определят ее последующую жизнь.

Старайтесь при каждой возможности проводить время с дочерью, вместе отправляйтесь на автомобильные прогулки, беседуйте в ее комнате перед сном, прислушивайтесь к ее словам и спрашивайте о том, что она думает о своей жизни и о мире в целом. Вы заметите, что теперь чаще делитесь с ней воспоминаниями о своем собственном детстве и юности, рассказывая о своих чувствах в ее возрасте, а она чаще прислушивается к вам. Неожиданно оказывается, что разница в возрасте между вами не так уж и велика.

Серьезная подготовка

Период с десяти до четырнадцати лет гораздо более важен, чем думают многие, и его нельзя просто так пропустить. Это время серьезной подготовки. Мы должны помочь девочкам спокойно пережить этот непростой период и удержать их от того, чтобы сломя голову броситься во взрослую жизнь, к которой они еще не готовы. Если бы меня спросили, какой самый ценный совет я даю в этой книге, то я бы сказал, не задумываясь: «Девочкам с десяти до четырнадцати лет требуется больше, а не меньше внимания и времени. Вы должны, как никогда ранее, интересоваться, чем она живет, и не терять с ней связи». Именно в этот период мы обучаем дочь искусству жизни в настоящем

взрослом мире, задумываясь о том, какой женщиной она станет. Мы учим ее требовать от себя большего и в то же время защищаем ее от грубого мира, который утверждает, что единственный способ хорошо устроиться — это быть сексуальной и нравиться мальчикам. Не нужно раньше времени навязывать ей взрослые игры. Она только готовится к последующей стадии, но эта подготовка — сама по себе отдельная стадия в ее развитии.

Искорка

С десяти до четырнадцати лет задача девочки — найти в себе внутреннюю опору. Сделать это можно различными способами; первый и самый простой называется искоркой…

Доктор Питер Бенсон, трагически погибший в молодом возрасте в 2011 году, был основателем исследовательского института в США и одним из ведущих экспертов по подростковому периоду. В последнее время Питер пропагандировал свою концепцию, призванную изменить жизнь подростков как дома, так и в школе, — концепцию того, что мы называем *искоркой*[15].

Когда родителей спрашивают, какой, по их мнению, должна вырасти их дочь, редко кто отвечает: «Я хочу, чтобы она выросла образованной и чтобы благодаря ей наше государство стало более конкурентоспособным на мировом рынке» или «Я хочу, чтобы она с блеском сдала экзамены в рамках национальной программы оценки среднего образования». (Извините, политики, но в этом вы изрядно заблуждаетесь.) Родители обычно говорят: «Я хочу, чтобы она полюбила жизнь», «Я хочу, чтобы она была доброй и сострадательной», «Я хочу, чтобы она научилась испытывать серьезные чувства и прислушиваться к своему сердцу». Мы любим наших детей, и на этом чувстве основаны наши желания и надежды: мы хотим, чтобы они были счастливы.

Но как? Вот в чем вопрос. Питер Бенсон открыл одну очень простую вещь, способную вывести науку о подростковой психологии на совершенно новый уровень. Он обнаружил, что дети и подростки почти всегда проявляют повышенный интерес к чему-то конкретному, обладают каким-то особенным талантом или увлечением, что — *при поддержке со стороны взрослых* — заставляет их двигаться дальше, придает смысл их жизни, внушает им чувство уверенности в своих силах. Он назвал это искоркой.

Его исследования выявили ряд очень любопытных фактов.

1. Когда детей спрашивали: «Какое занятие вам нравится больше всего, благодаря чему вы чувствуете себя более живыми, что дает вам цель в жизни, от чего у вас повышается настроение?», то 100 процентов детей понимали, о чем их спрашивают.

2. Почти 65 процентов детей смогли назвать хотя бы одно занятие, удовлетворяющее этому описанию. Они знали, в чем заключается их искорка.

3. Еще 20 процентов детей смогли определить свою искорку с

помощью наводящих вопросов знающих их взрослых (они просто стеснялись в этом признаться).

4. У 10 процентов детей обнаружилось более одной искорки. Счастливые люди!

Бенсону нравилось цитировать древнего философа Плутарха, который сказал: «Молодые люди — это не горшки, которые надо заполнять, это костры, которые нужно разжигать». Учителей, которые понимают это, любят дети и ценят родители.

КАК НАСЧЕТ ВАШЕЙ ДОЧЕРИ?

Есть ли искорка у вашей дочери? Знаете ли вы о ней? Зажглась ли в ней такая искорка, или она еще дремлет? Что нужно сделать, чтобы она разгорелась ярче?

Помочь девочке найти себя и вступить на путь подготовки к взрослой жизни с десяти до четырнадцати лет довольно просто, если спросить ее: «Что тебе на самом деле нравится? Чем ты любишь заниматься?» Затем спросите, как вы можете ей помочь, какие препятствия нужно устранить, какие дополнительные средства нужно задействовать (возможно, привлечь школу или местные организации).

Чтобы помочь родителям в этом деле, Бенсон поделил искорки на три типа.

1. ***Способность или талант*** — например, рисование,

сочинение рассказов, спорт, танцы, музыка. У вашей девочки с рождения заложены к этому способности, и ей нравится этим заниматься.

2. ***Благородная идея*** — например, защита окружающей среды, помощь больным, желание поддерживать социальную справедливость. Благородная идея придает детям и подросткам внутренние силы.

3. ***Черта характера*** — часть личности ребенка, например сострадание или умение выслушать собеседника и встать на его место. Или же смелость — умение встать на защиту благородного дела, выразить свое мнение или приступить к действию. (Если что-то где-то происходит, то ваш ребенок всегда в первых рядах.)

Бенсон считал, что наша обязанность как родителей — всячески развивать и укреплять искорки наших детей, делать их как можно более яркими. «Если вы обнаружите в своих детях искорку, скажите им об этом не таясь, как можно громче; поблагодарите их, что в них заложена такая особенность. Почти во всех случаях вы действуете не только на пользу своему ребенку, но и на пользу всему миру». Конечно, найти искорку — это только первый шаг на долгом пути вашей дочери, нужно будет еще раздувать и поддерживать в ней этот огонь. Но разве эта благородная цель не сама по себе награда?

НЕ ВСЕ ИСКОРКИ РАЗГОРАЮТСЯ

Именно на этом прискорбном факте заострял внимание Бенсон, когда пропагандировал свою концепцию. *Только четверть из опрошенных им молодых людей* были довольны своей жизнью и имели представление о своей общей цели. Бенсон считал, что в этом повинны их родители, которые не сумели из искорки своих детей раздуть костер или даже вообще не разглядели в них внутреннего огня.

По его мнению, для того чтобы искорка в девочке разгорелась, необходимы три критических фактора:

1. В ее семье должен быть взрослый, который ее поддерживает.

2. Вне семьи — в школе или среди знакомых — также должен быть взрослый, который признает ее интересы и помогает ей.

3. Должны иметься возможности для развития искорки и для занятий тем, что девочка считает интересным для себя.

У многих ли из нас были отзывчивые родители, разделявшие с нами наши интересы в детстве? Возможно, ваши родители поддерживали вас в ваших увлечениях или поощряли ваши

способности, но в школе или в близком окружении не было никого, кто бы помог их развить. Сколько искорок погасло только в результате небрежения или равнодушия? А ведь лишь от нас, взрослых, зависит, как сложится жизнь наших детей в дальнейшем и каким станет тот мир, в котором нам всем придется жить!

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Но стоит ли волноваться по поводу какой-то искорки? Разве она так уж важна? Проведенное Питером Бенсоном исследование доказывает, что занятие интересным делом и развитие способностей меняет поведение ребенка и его психологический настрой. Дети с искоркой лучше учатся в школе, они довольны жизнью и уверены в себе, они свободнее общаются со взрослыми, у них наблюдается меньше проблем со здоровьем, они реже нарушают школьные правила, и у них меньше проблем с законом. (Конечно, нам достаточно того, чтобы наши дети были счастливы, но все это тоже не помешает).

Со временем искорка вашей дочери может измениться. Мы, как взрослые, понимаем, что наши вкусы и интересы меняются, но мы по-прежнему стараемся достичь намеченной цели, сохраняем веру в себя, отдаем себя любимому занятию. Наши собственные искорки помогают нам получать удовольствие от жизни. Со временем искорка может стать делом всей жизни или остаться простым увлечением, но в любом случае она определяет нашу личность. Искорка определяет, кем мы станем в жизни — художником, писателем, спортсменом, общественным деятелем, изобретателем, философом, активистом; это проявление вашего глубинного «я».

Что можно сделать…

Одна из главных задач родителей подростков — это найти их искорки. В этом вам помогут воспоминания о своих увлечениях в детстве и в подростковом возрасте. Что вам нравилось делать? Менялись ли ваши увлечения или они оставались неизменными? Погасла ли ваша искорка? Какие искорки есть сейчас в вашей жизни?

Обсуждение искорки ребенка должно быть предметом беседы во время каждой встречи родителей и учителей. Педагоги должны знать, чем увлекаются их ученики, и школа должна поощрять детские увлечения.

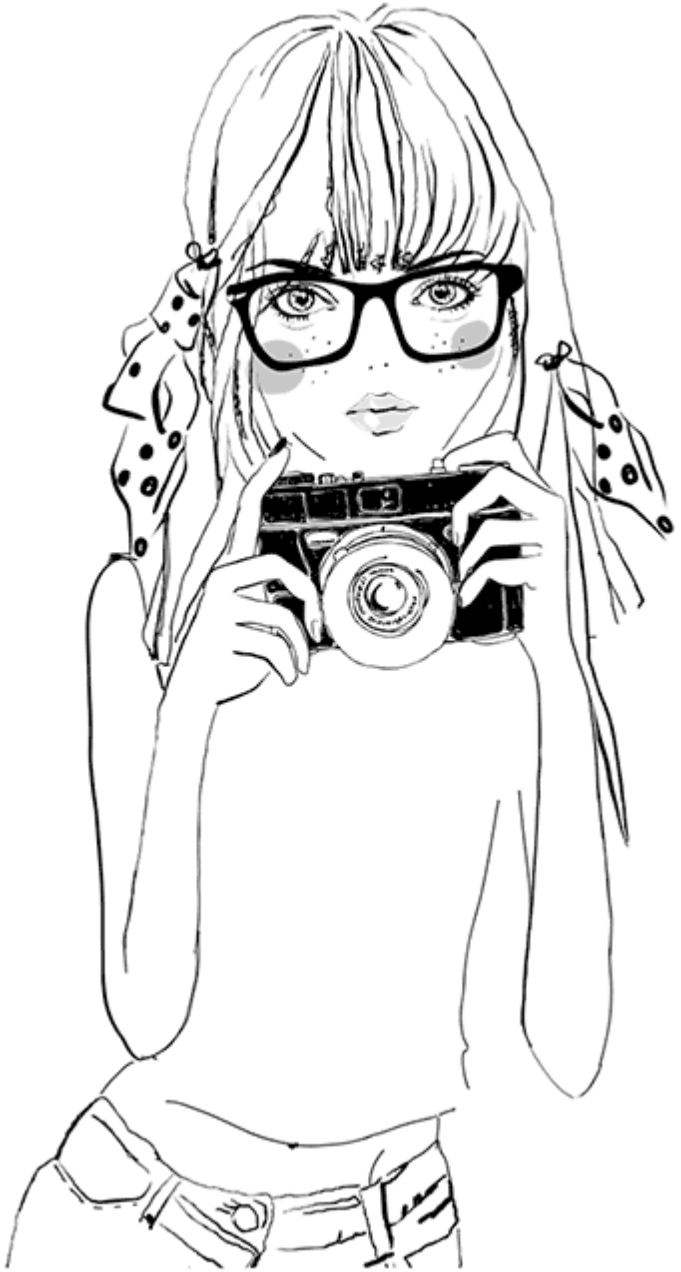
Местные общественные организации и департаменты образования должны изучать интересы детей, проводить

разнообразные мероприятия, организовывать кружки и группы по интересам, в которых дети могли бы заниматься любимым делом в свободное время.

Разные группы общения

Группы по интересам помогают девочкам развиваться и находить свое место в мире еще по одной причине: они предоставляют возможность отойти от привычной схемы и взглянуть на себя по-новому, возможно более позитивно.

Часто девочки существуют только как бы в одном измерении — они общаются только со своими подругами и одноклассниками в школе, с которыми судьба свела их случайно. Конечно, у них еще есть и домашняя жизнь, но это не совсем то. Получается, что у них нет возможности взглянуть на себя со стороны. Если общение с одноклассниками не ладится, то у девочки может пропасть интерес к жизни, и она рискует прийти к мысли, будто не представляет собой ничего особенного. В группе же по интересам она встречается совсем с другими людьми, часто разных возрастов и обладающими различными представлениями о жизни. Это могут быть и чудаковатые старики, и бойкие эксцентричные дамы, и старшеклассники из других школ, и дети ее возраста, разделяющие ее интересы.



Девочки среднего школьного возраста могут увлекаться чем угодно — возможности здесь поистине безграничны: бальные танцы, скалолазание, вышивание, подводное плавание. Увлечь ребенка можно сотнями различных способов. Главное — не выдумывать стандартов и не определять для себя границ, не считать, что существуют какие-то особенные девчоночьи занятия;

подумайте о том, чем увлекаются взрослые люди и какое занятие пригодится вашей дочери в дальнейшей жизни. Только не перегружайте ее многочисленными дополнительными занятиями после школы, пусть она занимается тем, что ей действительно нравится, поддерживайте ее увле чения.

Место для занятия

Будь моя воля, у каждой девочки дома имелось бы место, в котором она могла бы спокойно заниматься своими делами, — уголок или мастерская, желательно вдали от телевизора и от младших детей. Там бы она могла устраивать «творческий беспорядок», работать над своими «проектами», хранить материалы и инструменты и т. д. В последнее время снова все большее распространение получает идея «сделай своими руками» — как средство выразить свою индивидуальность, как ответ на потребительское безумие, заставляющее девочек реализовывать себя только в покупках. Скульптуры, рисунки, глиняная посуда, украшения, различные поделки — все это развивает творческие способности, как в мальчиках, так и в девочках, и помогает им утвердиться как личностям. Известно, что даже взрослые мужчины любят мастерить что-нибудь в своем сарайчике или гараже; в идеале женщинам также было бы неплохо иметь свое личное пространство для самовыражения.

Но далеко не у всех есть возможность заиметь для этого отдельное помещение. В таком случае достаточно выделить девочке уголок или рабочий стол — не для школьных занятий, а для самостоятельного творчества.

В некоторых городах организуются группы по интересам, члены которых сообща снимают какое-нибудь помещение, где проводят свои собрания или где женщины старшего возраста учат девочек и девушек мастерить что-нибудь своими руками и дают им ценные советы. Порой благодаря таким занятиям находят поддержку те девочки, которые могли бы попасть в плохую компанию. Часто подростки безобразничают и ведут себя отвратительно от скуки — им просто нечем заняться. Новые знакомые и полезные навыки пригодятся детям в любом случае, даже если их увлечение впоследствии не станет их профессией.

Душа — это все, что у нас есть

Моя жена Шаарон работала медсестрой с семнадцати лет, и бывало так, что некоторые пациенты умирали прямо у нее на руках. В таких случаях она обращалась к пожилой женщине,

заведующей больницей в небольшом городке; та приходила в палату и совершала странный ритуал — приоткрывала слегка форточку. Как она объясняла: «Чтобы вылетела душа». Так вот, в данном случае под душой я имею в виду не совсем то, что она. (Хотя я вовсе не насмехаюсь над этой идеей, и, возможно, они даже взаимосвязаны.) Когда Трейси Чэпмен пела «Все, что у вас есть, это душа», она пела о глубинной сущности человека, о том, кто мы на самом деле, и о том, что действительно важно для нас. Душу трудно выразить словами, но если у человека она есть, это сразу заметно. Иногда душа проявляется и в очень раннем возрасте, но обычно ее развитие связано с опытом, подчас тяжелым. У некоторых людей, похоже, так и не появляется душа — это эгоистичные, пустые люди, озабоченные только наживой и своим положением в обществе. Они готовы поддаться малейшему дуновению ветерка и с легкостью меняют свои взгляды. Человек же с душой подобен дереву с глубокими корнями, он крепко держится и под ураганным шквалом.

Посмотрите внимательно на десятилетнюю девочку, и вы увидите, растут в ней корни или нет. Мечтает ли она о чем-то высоком? Задает ли она трудные вопросы и наблюдает ли за взрослыми, обучаясь на их примере умению жить?

Относительно недавно демократический активист и лауреат Нобелевской премии мира Аунг Сан Суу Куй была освобождена из-под многолетнего домашнего ареста, на который ее обрекло военное правительство Бирмы. При первом же взгляде на эту хрупкую, одетую в традиционные бирманские одежды женщину становится ясно, что все это время она сохраняла самообладание и не теряла присутствия духа. Она немало выстрадала — на протяжении долгих лет не виделась со своими детьми и не смогла присутствовать на похоронах мужа. Несмотря на то что значительная часть ее жизни прошла под арестом, она продолжала переживать за судьбу своей многострадальной страны. Многие ее знакомые были убиты, подвергнуты пыткам или пропали без вести. Но у нее была стойкая душа, и она всегда находила в себе силы продолжать борьбу, чего бы ей это ни стоило.

Душа — это некий стержень, это ваше истинное «я», благодаря которому вы отличаете хорошее от плохого. У каждого внутри себя есть потаенное место, но не все даже подозревают о его существовании. Поэтому, чтобы люди обрели свою душу, необходимо им помогать. Иногда в этом могут помочь стихи, иногда фильмы или песни. Когда любимая тетя девочки в спокойные минуты размышлений задает ей вопросы: «Какой ты хочешь стать?» или «Чего ты ожидаешь от жизни?», то,

задумываясь, девочка открывает в себе то самое сокровенное пространство. Нельзя поделиться своей душой с другим, но можно показать дорогу к ней.

Познать свою душу — значит познать себя самого. Никто не заметит, если вы нарушите свои собственные правила, только вам самому будет стыдно, пока вы не исправитесь. Душа подталкивает к творчеству, она заставляет прокладывать новые пути и находить новые способы самореализации. Душа — это истинная суть любого человека. Конечно, можно выдавать себя за кого-то другого, и некоторые люди занимаются этим всю свою жизнь. На протяжении истории многие женщины скрывали свои истинные желания и интересы, подавляя порывы своей души и не давая ей развиваться. Но когда ты верна себе и своим принципам, то у тебя появляется чувство уверенности.

Девочкам необходимо испытывать это чувство всегда и везде. Если они уверены в том, что поступают правильно, они никогда не станут поддаваться на уговоры лжеподруг, посещать с ними сомнительные вечеринки, напиваться, садиться в машину с незнакомыми парнями, вместе со всеми изводить новенькую в классе. Глядя на себя в зеркало, она не станет расстраиваться, что ее тело не походит на отретушированные тела моделей в модных журналах. Ее душа будет говорить ей: «Я — это я; я прекрасна такая, какая есть».

Всякий раз, выбирая себе занятие, подруг или профессию, назначая свидание и принимая решение о замужестве, она будет прислушиваться к своей душе, и душа ее не подведет.

Что делать для развития души?

Один из способов помочь дочери развить свою душу — это *окружить ее достойными людьми*, многие из которых могут стать образцами для подражания и на собственном примере покажут девочке, как вырасти сильной, уверенной в себе женщиной. Это могут быть школьные учителя, или преподаватели, ведущие дополнительные занятия, или учителя, занимающиеся с детьми в музыкальных и художественных школах, или инструкторы по йоге, или спортивные тренеры. На роль наставниц годятся и молодые женщины от двадцати до тридцати с небольшим лет, пропагандирующие активный, здоровый образ жизни; годятся и пожилые женщины, которым нравится, когда к ним приходят в гости дети; это могут быть бабушки или тетушки, прожившие интересную жизнь. Если они интересные люди и им есть что рассказать, это сразу привлечет внимание девочек.

Критерий отбора таких людей прост: вы должны

прислушаться к своей интуиции. Это, как правило, добродушные, искренние люди, они необычны и полны задора. Выбирайте тех, кому на самом деле интересна ваша дочь как личность. При этом симпатия должна быть взаимной. (В таком возрасте девочки, как правило, тянутся к женщинам, но бывают и исключения, когда в качестве модели для подражания девочка выбирает неординарного мужчину.)

Бывают занятия, развивающие душу ребенка, а бывают и такие, которые этому вредят. Старайтесь не делать упор на состязательные виды спорта, где нужно доказывать свое превосходство, если только ваша дочь не увлекается ими на самом деле. Особенно благоприятно творчество любого рода: занятия скульптурой или музыкой, сочинение фантастических рассказов, сборка всевозможных моделей и т. д. Все это помогает девочке сосредоточиться на главном, задуматься о своем внутреннем мире, а также отвлекает ее внимание от несущественных внешних деталей.

Очень важны книги — и как средство вдохновения, и как способ убежать от проблем. Когда мы читаем, мы погружаемся в свой внутренний мир; книги отличаются от фильмов тем, что печатные слова неизбежно заставляют нас включать воображение и заполнять пробелы в описании героев или места действия. Они раздвигают для нас границы реальности. Жизнь многих людей изменила одна-единственная книга. Подростки жадно впитывают в себя все, что связано с собственными переживаниями, и часто источником этих знаний становятся именно книги.

Часто родители по соображениям безопасности ограждают своих дочерей от слишком близкого знакомства с миром природы, и это неправильно. Считается, что девочкам опасно гулять в лесу даже рядом с домом (там, где обычно протекает большинство мальчишеских игр). Если вы так беспокоитесь о безопасности дочери, гуляйте и обследуйте окрестности вместе с ней (для этого идеально подходят семейные праздники), посещайте пляжи, купайтесь, ходите под парусами, катайтесь на велосипедах или отправляйтесь в походы. Заодно вы продемонстрируете ей, что вы умеете отлично развлекаться.

На лоне природы

Ким Питман — ведущий специалист в области «образования под открытым небом», а также известная исполнительница песен, мама и тетя. Она оставила профессиональную деятельность, чтобы разработать свою собственную программу вовлечения девочек в активные виды отдыха и близкого знакомства с

природой.

Ким организует походы для девочек на десять дней на не освоенное человеком побережье Нового Южного Уэльса в Австралии. За время похода детям предлагается отказаться почти от всех благ современной цивилизации. Девочки оставляют дома свои айфоны, MP3-плееры, часы, косметику, зеркала, а вместе с ними и переживания по поводу собственной внешности. По мере удаления от цивилизации девочки забывают о своих сомнениях и страхах, и перед ними раскрывается богатый мир влажных тропических лесов и живописных равнин. Запах цветов, птицы ярких расцветок, холодная вода в ручье, так приятно успокаивающая усталые ноги, и потрясающее ночное небо, словно потолок своеобразного миллионнозвездного отеля.

Под руководством Ким девочки начинают воспринимать себя не как отдельных личностей, а как часть огромной Вселенной, которая может быть ласковой или грозной, благожелательной или опасной, в зависимости от того, как к ней относиться.

Такие впечатления девочки не получат больше нигде. Это переживание коренным образом отличается от различных школьных мероприятий, соревнований, игр и конкурсов, главное в которых, вопреки распространенным лозунгам, победа, а не участие. Отличается оно и от обычных игр подростков, порой довольно жестоких. Педагоги часто утверждают, что их цель — ограничить агрессию подростков и направить их забавы в безопасное русло, но далеко не всем удается это сделать правильно. Конечно, в походы ходят почти во всех школах, но результатом таких походов бывают обычно разбитые ноги, поцарапанные руки — и чувство, что ты наконец-то одолел все препятствия. О том, чтобы осознать единство мироздания, не идет и речи.

Ким восхищается окружающим миром, она чувствует себя в нем очень уверенно, и это привлекает детей. Она учит их уважению: уважению к самому себе, друг к другу и природе — к рекам и пашням, к зверям и птицам, к каждому, пусть на первый взгляд и совершенно обычному, природному явлению. Разговоры у костра, ведение походного дневника, обучение навыкам следопытов — все это заставляет девочек взглянуть на мир другими глазами, осознать, насколько во Вселенной все взаимосвязано. У природы есть чему поучиться, именно в единении с ней можно обрести душевный покой.

Кульминационный пункт похода — день, когда девочки проводят все время в молчании и спят в отдалении друг от друга, в непосредственном единении с природой. И это производит на них неизгладимое впечатление…

Вот слова некоторых из участниц походов:

«Я не хочу описывать свои чувства, потому что не хочу растерять их, ведь никакие слова не смогут передать и десятой доли того, что я тогда чувствовала…»

«Вчерашний день был одним из самых замечательных во всей моей жизни».

«Я закрыла глаза и дышала. Словами не передать мои впечатления».

«Меня окружала зеленая растительность. Мир вокруг словно проходил через меня, и все вокруг говорило со мной на своем языке. Мне кажется, это язык чувств, язык любви».

«Все мои чувства словно пробудились. Тишина завораживает. Я хотела бы, чтобы так продолжалось вечно. Мне было очень спокойно, но одновременно и очень радостно. Благодаря тишине я сильнее почувствовала свою связь с окружающим миром… Мне трудно описать свои ощущения. Я все равно что стала частью земли. Мне казалось, что весь мир проходит сквозь меня».

Должны ли девочки иметь свои секреты от мам?

Мать обязана научить девочку уважать чувства окружающих, и первое, что она должна сделать, — это приучиться стучать в дверь комнаты дочери, прежде чем войти (даже если эта дверь будет открыта). Если дверь закрыта, то нужно постучаться и дождаться приглашения и только потом входить. Девочке необходимо знать, что у нее есть свое личное пространство, которым она может распоряжаться по своему усмотрению. Находясь в ее комнате, не заглядывайте в углы, не шарьте по ящикам — такое не понравится никому. Разумеется, если в комнате царит беспорядок, то можно сказать: «Тебе не мешало бы все здесь убрать», предложив при этом свою помощь. Тот факт, что вы ведете себя деликатно, дает девочке понять, что в семье ее уважают.

Конечно, личное пространство — это привилегия, и если дочка ведет себя слишком скрытно или неестественно (если, например, наблюдаются расстройства питания или имеются проблемы с алкоголем и наркотиками), то тогда нужно предупредить ее, что вы будете более внимательно следить за тем, что происходит у нее в комнате. Безопасность девочки важнее ее личной жизни, но предупредить дочь о своих намерениях все же стоит. Лучше, если надзором будет заниматься мама. Дочь будет сердиться на мать, но если в ее личное пространство вторгнется отец, то это разозлит ее еще больше. Если же все идет хорошо и ситуация под контролем, то все мы только выиграем от того, что у каждого из нас есть своя личная жизнь, свои тайны и свое место для уединения.

Важная роль Тети

В начале книги я писал о том, что в последнее время среди девочек участились случаи психических расстройств.

Как такое могло случиться и что пошло не так? Одна из возможных причин заключается в том, что современный мир забыл о роли тети в воспитании девочек.

Во время своих лекций я часто спрашиваю слушательниц, у кого из них была тетя, без которой их детство было бы совсем другим. Руки поднимают почти треть женщин. Причем чем они старше, тем это количество больше. *Современные тети все чаще исчезают из жизни девочек.*

Под Тетями с большой буквы я имею в виду не только настоящих теток (сестер отца или матери), но и взрослых подруг родителей, которые проявляют искренний интерес к их детям. (У бабушек немного другая роль — они скорее, служат центром притяжения, объединяющим семью, а не примером для подражания, потому что разница в возрасте внучки и бабушки слишком велика.) Каждой девочке нужна по меньшей мере одна такая особенная Тетя.

Хочу дать совет читающим книгу женщинам: подумайте о своих племянницах, если они есть. Смогли бы вы принять большее участие в их жизни? Что должны делать настоящие Тети? Вот лишь несколько вариантов.

1. Приглашать девочку к себе на обед или погостить. Вы могли бы вдали от родителей поговорить с ней о жизни. Если вы видите, что ей такие разговоры нравятся, приглашайте ее почаще. Девочка начнет вам доверять, в трудные для нее моменты жизни станет делиться с вами своими переживаниями и будет ожидать от вас ценных советов.

2. Регулярно выбираться с девочкой на прогулку, в кафе или по магазинам, стараясь при этом относиться к ней как к взрослой. Спрашивайте ее о делах, мечтах, проблемах в жизни. Не старайтесь навязывать ей свой взгляд на эти проблемы, а лучше выслушивайте свою племянницу — пусть она делится с вами своими мыслями и переживаниями так часто, как только будет ей необходимо.

3. Поздравлять с днем рождения, посещать школьные концерты или спортивные соревнования.

4. Предлагать свою помощь в решении финансовых вопросов, которые могут возникнуть, когда девочка хочет исполнить свою мечту. Делать это по-дружески, слегка подчеркивая свою роль «доверенной подруги» перед мамой и папой.

Моя тетя оплачивала мои уроки музыки.

Каждый выходной она отвозила меня в город, где мы пили чай и изображали из себя «настоящих дам».

Когда в автомобильной аварии погиб мой брат, я прожила у нее три месяца. Родители были слишком расстроены, чтобы заниматься чем-то еще, и мне было приятно побыть в другой обстановке, хотя я приезжала домой на все выходные. Это пошло на пользу всем.

Моя тетя знала о моем парне, и я делилась с ней переживаниями, которыми не могла поделиться с мамой.

Моя тетя была моложе мамы на шесть лет, и она лучше понимала меня. Именно она рассказала мне про месячные циклы. Ее можно было спросить о чем угодно.

Я часто ходила к тете в гости, и мы вместе играли — складывали мозаику. Мне очень нравилось просто быть рядом с ней.

Тети могут не просто выслушивать, они могут давать ценные советы, касающиеся мальчиков и мужчин.

«Да, он неплохо выглядит, но совершенно тупой. Через десять минут ты с ним умрешь со скуки».

«Этот парень настоящий прохиндей. Я бы не верила ни единому его слову. А этот просто ребенок, ему еще лет десять расти».

«Этому нужна не ты, а всего лишь твои груди».

Тети совершенно не боятся критиковать вас: «Ты просто боишься, что тебя бросят», «Лучше иди к маме и во всем признайся!», «Ты была не права, тебе нужно извиниться», «В следующий раз будешь думать лучше; я уверена, ты способна на большее».

Тети (да и дяди) играют гораздо более важную роль в воспитании подростков, чем принято думать, но только если это действительно ответственные люди, которым ребенок небезразличен. Если вы быстро теряете к девочке интерес, не выполняете свои обещания и подаете ей ложные надежды, то она разочаруется в вас и отвернется от вас. Особенно сложно поддерживать доверительные отношения в период взросления. Попробуйте стать такой Тетей для своей племянницы, родственницы или дочери знакомых. Такое общение идет на пользу обеим сторонам — рядом с девочкой вы почувствуете себя моложе и испытаете прилив свежих сил. Тети были важны для девочек во все времена, и потребность в таких отношениях заложена в нас самой природой.

Сохраняйте спокойствие и продолжайте любить…

В подростковый период девочки представляют собой настоящее минное поле, на котором сложно не оступиться — так и ждешь, что вот-вот прозвучит ужасный взрыв!

Ранний период взросления в общих чертах делится на два этапа. Лет в тринадцать (иногда раньше) проявляется эмоциональная нестабильность. Дело в том, что в это время перестраивается префронтальная кора головного мозга, и девочка может быть чересчур неорганизованной и беспомощной. Временами кажется, что она просто впала в младенчество, и это расстраивает. Но не волнуйтесь, она лишь ненадолго возвращается в раннее детство. Держитесь рядом и наслаждайтесь минутами, когда она вас обнимает и не отходит ни на шаг. В четырнадцать лет все станет по-другому!

Четырнадцать лет — это вообще очень интересный возраст. Основная работа подростков в этом возрасте — постепенно освобождаться от влияния взрослых. До сих пор девочка жила исключительно в кругу семьи; все ее мысли, все ее потребностями формировались в этом мире. Теперь же она должна научиться жить самостоятельно, иначе ей никогда не стать по-настоящему взрослой. Важно не воспринимать это как процесс отторжения; это вовсе не значит, что дочь вас ненавидит. Девочка может обожать своих родителей, разделять их интересы и убеждения, но нечто глубоко внутри ее говорит о том, что нужно покидать «кокон» их влияния и формировать собственные мысли. В этом возрасте девочка может заинтересоваться какими-нибудь неформальными движениями, вроде готов или панков; или же, если ее родители сами ведут неформальный образ жизни, напротив, стать вызывающе добродетельной.

Иногда родители с неодобрением относятся к вызывающему поведению дочери и сторонятся ее. Но в этот период важно не удаляться от нее. Пусть она спорит, противоречит вам, капризничает и что-то доказывает; вести себя так она будет в любом случае — будь то родители, учителя или полиция. Уж лучше пусть спорит с вами!

Конечно, по большей части ничего серьезного не произойдет, но, когда вам покажется, что с дочерью совершенно невозможно иметь дело, не паникуйте. Выслушайте ее, приведите свои аргументы, согласитесь с чем-то и признайте ее право на собственное мнение. Дочь учится быть самостоятельной, даже если пока еще не совсем понимает, что это такое. Прежняя ее потребность в защите и любви никуда не делась, но она теперь предпочитает искать дружбу на стороне, и к родителям в таком возрасте девочки, как правило, относятся не как к самым близким друзьям.

В пятнадцать лет обычно становится легче, а к шестнадцати годам почти все девочки становятся более покладистыми. Как только ваша дочь поймет, что стала самостоятельным человеком, ей не нужно будет постоянно самоутверждаться, и вы снова сможете стать друзьями.

Раннее взросление, химикаты и ваша девочка

Многие обеспокоены тем, что девочки взрослеют слишком рано, и не без оснований. Если груди начинают формироваться уже в восемь лет, то это привлекает к девочке нежелательное внимание, без которого она вполне могла бы обойтись.

Неужели мы стали свидетелями настоящей эпидемии раннего полового созревания? Виноваты ли в этом продукты, которые мы едим, или вода, которую мы пьем? И что делать, чтобы подобного не случилось с вашей дочерью?

Механизм полового созревания регулируется гормонами, а за последнее столетие наша удивительная промышленность создала целое море химических веществ, имитирующих деятельность этих гормонов — непреднамеренно или умышленно. В настоящее время имитирующие гормоны вещества и блокаторы гормонов, такие как бисфенол А (BPA) и фталаты, содержатся в предметах, которыми мы пользуемся ежедневно, и встречаются даже в продуктах питания.

Об этом известно уже около сорока лет[16]. В 1977 году в одной миланской школе в Италии загрязненные говядина и куриное мясо стали причиной гипертрофированного развития грудей у девочек и мальчиков. Химические добавки, содержащиеся в корме для крупного рогатого скота, в Мичигане в 1973 году попали в молоко и мясо; у девочек, родившихся от женщин, употреблявших в пищу эти продукты, наблюдалось аномально раннее половое созревание. А в 2005 году лобковые волосы начали расти у трехлетних брата и сестры, отец которых пользовался кремом с тестостероном, купленным через Интернет; повседневного контакта оказалось достаточно, чтобы этот гормон проник в организм детей!

Гормоны отличаются от обычных биологических веществ тем, что воздействуют на организм, даже если их содержание ничтожно мало. Одной-единственной молекулы тестостерона достаточно, чтобы вызвать соответствующую реакцию, так что ни о каких «безопасных уровнях содержания» не может быть и речи. Если гормоны присутствуют, то их последствия почти обязательно не замедлят себя проявить.

Одно дело половое созревание, но другое — рак, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и даже психические расстройства; все эти нарушения также могут быть связаны с химическими веществами. Ученые из Гарвардской школы общественного здравоохранения в США обнаружили, что чем чаще *беременные женщины* контактировали с продуктами, в которых содержался бисфенол А, тем чаще у их детей наблюдались ярко выраженные нарушения в поведении, агрессивность, гиперактивность и депрессия[17]. Что

примечательно, наблюдались они исключительно у девочек, а это значит, что был нарушен механизм действия женских гормонов, и, возможно, еще на стадии формирования мозга.

Министерство здравоохранения и социального обеспечения США проанализировало результаты сотен исследований, посвященных содержанию бисфенола А в пластмассах, и заявило о «неопровержимых доказательствах» того, что это вещество воздействует на молочные железы. Таким образом, можно смело утверждать, что такие химические вещества вредны как для вас, так и для ваших дочерей[18]. Но что же нам делать?

Что же делать?

Начнем с самого простого. Многие слышали о том, что бисфенол А (BPA) содержится в пластиковых бутылках для воды (проверьте, нет ли у них на дне цифры 7 в значке переработки) и до недавнего времени содержался в бутылочках для кормления детей. И он действительно проникает в организм — в одном недавнем исследовании было обнаружено, что если постоянно пользоваться такими бутылками, содержание бисфенола А в организме повышается на 69 процентов всего лишь *за одну неделю*!

Еще хуже, что бисфенол А содержится и во внутреннем слое консервных банок. Это очень опасно, поскольку такие банки хранятся долго, и бисфенол А дольше контактирует с пищей. От консервированного томатного супа, слегка кисловатого, лучше отказаться сразу же. Попадает бисфенол А и в банки с газированными напитками, как алкогольными, так и безалкогольными. Что касается детского питания, то лучше пользоваться продуктами в виде порошка, а не жидкими. Следует воздерживаться от продуктов, которые хранились в пластиковых упаковках — кроме тех случаев, когда они действительно не содержат BPA, — и никогда не разогревать еду в микроволновке.

И наконец, бисфенол А содержится в термобумаге, которая используется для печати ценников в магазинах и посадочных талонов на самолет, хотя имеются и безопасные ее варианты. Особенно внимательно к этому должны относиться те, кто работает в супермаркетах и аэропортах.

Имитаторы гормонов присутствуют в сельскохозяйственных спреях, так что лучше, по возможности, употреблять органическую пищу и есть мясо животных, которых кормили травой, а не зерном с добавками. (К тому же это и полезнее для вашего организма, как, впрочем, и для организма коров.)

На практике избегать контакта с опасными для здоровья

веществами довольно трудно; если уж на то пошло, то необходимо внести ряд отдельных положений в законодательство. Что лично я или вы сможете поделать с тем, что мебель обрабатывают огнезащитным составом? Откуда нам знать, подвергался ли матрас химической обработке? Если от него идет стойкий химический запах, то, вероятнее всего, подвергался, и в таком случае для начала его надо как следует проветрить. Но не все химические вещества имеют запах.

В косметической продукции часто присутствуют фталаты, особенно в лаке для ногтей и в искусственных ароматизаторах. (Если вам интересны подробности, узнайте в Интернете, что такое «Кампания за безопасную косметику».) *Лучше всего пользоваться стиральными порошками, чистящими средствами и продуктами личной гигиены без ароматизаторов, а также держаться подальше от дезодорантов и освежителей воздуха, если на их этикетке прямо не указано, что они не содержат фталатов.*

Если после всего прочитанного вам захочется удалиться подальше от цивилизации и жить в лесу, то я вас понимаю. Подобными вопросами должны заниматься политики и законодатели, но, к сожалению, промышленные корпорации постоянно оказывают на них давление и лоббируют свои интересы. А тем временем будущей матери, которая работает за стойкой регистрации авиарейсов, красит ногти лаком, пьет газировку, разогревает консервированный суп на ужин и ест говядину зернового откорма, лучше надеяться на то, что у нее родится мальчик!

Как быть с преждевременным половым созреванием

Если у девочки наблюдаются признаки раннего полового созревания — например, растут груди, — то следует принять во внимание следующие факты.

• Бывают симптомы раннего созревания, не вызываемые гормонами, такие как центральное преждевременное половое созревание. В таких случаях признаки полового созревания проявляются очень рано, например в возрасте от трех до шести лет. Такое нарушение развития хорошо контролируется медицинскими препаратами.

• Некоторые девочки просто созревают раньше других, и такое созревание носит нормальный характер. Такое явление наблюдалось всегда, причем у разных народностей — разные пропорции. Так, например, к семи годам груди начинают увеличиваться у 10 процентов девочек европейского происхождения, у 23 процентов африканского, у 15 процентов

латиноамериканского и у 2 процентов азиатского. Специалисты не рекомендуют вмешиваться в этот процесс.

• Сказать, что в последнее время у большего количества девочек наблюдается именно раннее половое созревание, было бы не совсем верно. Да, увеличилось количество девочек, у которых начинают расти груди в более раннем возрасте, но это еще не значит, что они вступают в стадию полового созревания — при этом не наблюдается других признаков. Время первой менструации (или менархе) мало изменилось за последние десятилетия и по-прежнему чаще всего приходится на возраст чуть старше двенадцати лет. (Хотя менструации могут начинаться и в шестнадцать лет; не волнуйтесь по этому поводу, позднее развитие наблюдается у многих.)

• Исследователи, занимавшиеся проблемой раннего увеличения грудей, обнаружили, что во многих случаях такие изменения в организме вызваны не тем эстрогеном, который образуется в период полового созревания (эстрадиолом). Они пришли к выводу, что в этом виноваты похожие на эстроген химические вещества, поступающие в организм извне и служащие толчком к «фальстарту». *Рост грудей в таком случае не связан с ускоренным половым созреванием организма, и нормальное половое созревание происходит как обычно.*

• Но тем не менее ранний рост грудей представляет собой определенную проблему. Помимо всего прочего, это увеличивает риск возникновения рака в последующем, но, что важнее всего, это привлекает нежелательное внимание к девочке и затрудняет ее общение со сверстниками. В чрезмерно сексуализированном современном мире на девочку ложится огромная психологическая нагрузка, с которой она не может справиться. Именно этот факт должен вызывать наибольшее беспокойство родителей.

Есть и другие причины, по которым половое созревание происходит раньше, чем обычно.

• Излишек жира. Жировая ткань сама производит эстроген, который запускает порочный круг реакций, поскольку заставляет организм откладывать больше жира. (Более подробно о проблеме лишнего веса написано в главе 9.) Не позволяйте своей дочери садиться на диеты и не заставляйте ее мучить себя физическими упражнениями, так как это часто приводит к нежелательным последствиям.

• Излишний психологический стресс. Чаще преждевременное половое созревание наблюдается у девочек, родители которых развелись, когда им было от трех до восьми лет, или родители которых прибегали к насилию, страдали от алкоголизма или наркомании, имели склонности к суициду или отбывали

наказание в местах лишения свободы.

• Наличие приемного отца. Естественно, само по себе это не фактор стресса, просто, вероятно, постоянное присутствие постороннего, не связанного родством мужчины в доме каким-то образом влияет на гормоны девочки.

• Происхождение из развивающейся страны или голод в раннем детстве. Девочки, взятые из детских домов, или дочери беженцев, воспитывающиеся в развитых странах, демонстрируют склонность к более раннему половому созреванию. Это можно объяснить тем, что организм под влиянием стресса решает развиться пораньше, пока есть возможность.

Так как же быть, если ваша дочь вступает в период полового созревания в очень раннем возрасте, скажем в семь-восемь лет? Мы не можем повернуть биологические процессы вспять, но можем изменить свое отношение к ним и контролировать их. Мы

должны поддерживать девочек и учить их быть довольными своим телом. Мы просто обязаны относиться к ним как к личностям, внутренний мир которых важнее внешнего облика. Мы должны противостоять безумному миру, который предлагает сексуальные товары (в том числе и визуально увеличивающие грудь бюстгальтеры!) для шестилетних девочек и заставляет их соревноваться на конкурсах красоты, где они усердно подражают взрослым моделям, обильно накладывая на себя косметику и тренируя сексуальную походку. От нас зависит, будет ли у наших дочерей спокойное и счастливое детство — без взрослых искушений и соблазнов; нам нужно чаще проводить с ними время, вместе гулять, читать книги, играть — словом, помогать им ощущать себя детьми. Раннее половое созревание может быть поводом для беспокойства, но это не повод для паники. В наших силах защитить наших девочек и сделать их счастливыми.

Что, если ваша дочь лесбиянка

В последние годы общество стало значительно более открытым в отношении тех молодых людей, которые обнаруживают в себе влечение к лицам своего пола. Нередко, когда о своей ориентации заявляют премьер-министры, рок-звезды, спортсменки, актрисы, женщины-пасторы, журналистки, почти никто открыто не порицает их и не встречает их признание с негодованием.

С другой стороны, до сих пор существуют люди, считающие ЛГБТ-ориентацию[19] выбором морально развращенных, глубоко порочных людей или болезнью, которую нужно лечить. Такая точка зрения, к счастью, находит все меньше сторонников — возможно, просто потому, что люди ближе знакомятся с представителями ЛГБТ-сообщества и узнают больше достоверных фактов о них.

Такая открытость очень сильно помогает родителям, но проблемы существуют до сих пор. Родителям тех дочерей, которых привлекают девушки, до сих пор бывает очень непросто и, чтобы стать хорошими родителями, приходится проявлять смелость и мужество.

Факты

В обществе распространено убеждение, что все люди должны быть гетеросексуальны. Даже сами подростки, открывающие в себе влечение к представителям своего пола, бывают поражены этим. Затем возникает проблема — как рассказать об этом другим, особенно маме и папе? Молодые люди боятся, что

родители их не поймут или очень плохо воспримут подобное известие. Осознание своих влечений иногда приходит в раннем подростковом периоде, а ведь в это время подростки и так не слишком уверены в себе. И подходить к этому вопросу следует чрезвычайно тактично, желая прежде всего помочь самому подростку.

Какой бы ни оказалась впоследствии сексуальная ориентация вашей дочери, если вы в повседневной речи не будете оскорбительно выражаться о геях и лесбиянках, то это пойдет только на пользу и вам, и ей. Постарайтесь понять этих людей, почитать про это явление, узнать дополнительные факты о том, что такое ЛГБТ. Отцы или матери, которые постоянно высмеивают или ругают геев, отнюдь не помогают своим детям раскрыться и довериться им.

Процесс признания своей нетрадиционной сексуальной ориентации сначала перед собой, потом перед родителями и, в конце концов, перед окружающими — это постоянный процесс принятия непростых решений со стороны подростка. Многие взрослые геи скажут вам, что так называемый каминг-аут, то есть осознание своей гомосексуальности, длится порой очень долго, и родственники и знакомые узнают об этом в течение довольно длительного времени. *Если ваша дочь обнаружит себе ЛГБТ-склонности, только ей решать, кому об этом говорить, а кому нет. Некоторые молодые люди не переживают по этому поводу и свободно говорят о своей ориентации, тогда как другие ее скрывают; часто это зависит от отношения окружающих.*

Долгий процесс ожидает и родителей. Задолго до того как мы стали родителями, еще в то время, когда мы сами были детьми, мы мечтали о том времени, когда у нас появятся свои собственные дети. Родительские чувства подпитываются, помимо всего прочего, еще и мечтами о будущем. Наши мечты бегут впереди нас, и в своих фантазиях мы часто уже присутствуем на бракосочетании своих детей и нянчим внуков!

Не стоит недооценивать силу таких фантазий. Наши дети даже в раннем возрасте иногда разочаровывают наши ожидания тем, что не соответствуют стереотипам и растут не такими, как нам бы того хотелось. Очень важно избавиться от самых шаблонных представлений — например, о том, что всем девочкам нравится готовить, что они всегда должны быть красивыми и аккуратными, о том, что мальчики должны шуметь и заниматься спортом, — иначе детям постоянно будет казаться, что они нас каким-то образом подвели.

Известие о том, что ваш ребенок — гей или лесбиянка, может начисто разрушить некоторые из этих фантазий. Мы можем

сказать, что нам совершенно все равно, и даже ради дочери постараться убедить самих себя в том, что мы не придаем этому факту никакого значения, но принятие реальности такой, какая она есть, — это не волевой акт, это психологический процесс, через который нужно пройти, и он может включать в себя расстройство, обиду, чувство утраты. Полезно дать себе время подумать, собраться с мыслями, наедине или вместе, и начать постепенно отвыкать от «идеального образа дочери», чтобы воспринимать ее, как реального человека. Заведите дневник, отправляйтесь на долгие прогулки. Дайте себе время, чтобы отойти от одной реальности и прийти к другой.

Может оказаться и так, что родителям дочери-лесбиянки — при ее желании, конечно, — придется признаться в этом своим друзьям и знакомым. В конце концов, все мы хотим, чтобы нас понимали друзья и чтобы у нас не было от них никаких тайн. Большинство знакомых, скорее всего, примут это известие спокойно. Но найдутся и такие люди — в зависимости от того, в какой среде вы живете, — которые вас осудят.

Памела Дюваль, мама сына-гея, написала об этом трогательную поэму, в которой есть такие строки:

> Сказала вам раньше, скажу и сейчас,
> Наша преданность детям — вот что важно для нас.
> Если бросите в спину плохие слова —
> Наша дружба завяла, наша дружба ушла[20].

Преданность своим детям — очень ценное качество в родителях, и оно очень сильно помогает им держаться.

Помимо вопросов, связанных с каминг-аутом, девочкам-лесбиянкам приходится решать и более традиционные вопросы, которые возникают перед любым подростком: найду ли я свою любовь? поймут ли меня окружающие? будут ли меня уважать?

Этой теме посвящены целые книги, и ею занимаются такие организации, как «Родители и друзья лесбиянок и геев», которые помогут вам и вашей дочери. Но и всем остальным не помешает быть в курсе. Даже если у вашей дочери гетеросексуальная ориентация, возможно, у нее есть подруги-лесбиянки, которым крайне необходимы помощь и поддержка.

И еще одно замечание. В подростковом возрасте многие девочки проходят через стадию большой дружбы и тесной привязанности к другим девочкам. Такое отношение обычно не имеет ничего общего с сексуальностью, и это не способ определения ориентации, как гомосексуальной, так и гетеросексуальной. (В более открытых обществах подобная

дружеская связь наблюдается и между мальчиками; это обычное проявление взросления.) Но на вечеринках или в подростковых компаниях некоторые мальчики могут издеваться над такими девочками, заставлять их целоваться или демонстрировать свои чувства, как в некоторых порнофильмах. Это очень сильно ранит девочек и заставляет их замкнуться в себе, некоторые даже прекращают общаться с хорошими подругами. Поддерживайте желание дочери быть самой собой, советуйте ей быть открытой с друзьями и подругами, предлагайте делиться с вами своими переживаниями и проблемами. Поговорите о том, в каких ситуациях ей бывает комфортно, а в каких нет. На нас и так навешивают слишком много ярлыков, тогда как все мы уникальны и не вписываемся в узкие рамки.

Девочки-подростки и сон

Мнение доктора Майкла Карр-Грегга

Недавние исследования подтвердили то, что родители и так знали испокон веков: подросткам катастрофически не хватает сна. Отчасти проблема заключается в том, что в этом возрасте меняется цикл сна и бодрствования, и подросткам действительно нужно спать больше. Но мы постоянно будим их, чтобы они не опоздали в школу. Дефицит сна отрицательным образом сказывается на их успеваемости и на психическом здоровье, но исправить положение можно… Ведущий детский психолог Австралии и пропагандист методов укрепления психического здоровья доктор Майкл Карр-Грегг рассказывает:

«8:30. Мы стоим у типичной школы для девочек, похожей на многие другие школы мира. Из автомобилей и автобусов тянутся вереницы учениц с заспанными лицами, некоторые из них держат в руках бумажные стаканчики с кофе. Впечатление такое, что попал в клинику для больных нарколепсией.

Через полчаса многие из этих девочек положат голову на парту и заснут; другие будут сидеть с отсутствующим видом, совершенно не воспринимая слова учителей.

Подростки — как девочки, так и мальчики — это одна из наиболее лишенных сна групп населения. Ведущий специалист в области сна у подростков, профессор Мэри Карскадон из Университета Брауна в США, обнаружила, что в среднем в будние дни подростки тратят на сон 7,5 часа в сутки, но при этом *25 процентов спят менее 6,5 часа.* Это значит, что серьезно недосыпает каждый четвертый подросток. Карскадон выяснила, что для того, чтобы сохранять надлежащую бодрость, им нужно спать *9,25 часа* в сутки. Многие педагоги и психологи признают,

что все больше девочек считают сон чем-то необязательным, и в результате у них накапливается огромный дефицит сна»[21].

Если к головам тех девочек, которые кладут их на парту и засыпают, присоединили бы электроэнцефалограф, то можно было увидеть, что около половины из них сразу погружаются в стадию быстрого сна и что диаграмма их мозговых волн похожа на диаграммы страдающих нарколепсией. Нарколепсией, конечно, они не страдают, но весь образ жизни заставляет их действовать так, как если бы они действительно ею страдали.

Недостаток сна не только влияет на психическое здоровье

девочек, но и сильно снижает их способности к усвоению нового материала в школе, вождению автомобиля, спортивным играм и общению со взрослыми. В результате у многих развивается депрессия и даже появляются суицидальные наклонности. Любой психолог скажет, что хороший сон — наилучшее средство развития умственных способностей.

В школах необходимо объяснять подросткам, что такое сон, почему он важен и как недостаток сна воздействует на миллиарды нервных клеток, между которыми установлены триллионы связей. Родители должны уделять пристальное внимание режиму сна своих детей и приучать их к распорядку дня с ранних лет. И наконец, пора пересмотреть график занятий в школе. Исследования показали, что если перенести начало занятий в средней школе позже хотя бы на полчаса, то физическое состояние детей значительно улучшится, как и их успеваемость.

Что делать?

Установите строгий распорядок сна и подготовки ко сну. Чтение перед сном на протяжении получаса — неплохое средство расслабиться, но телевизоры в спальне совершенно недопустимы, как и другие электронные приборы — телефоны, планшеты и компьютеры (плоские экраны воздействуют на способность мозга засыпать, не говоря уже о том, что агрессивные игры, зрелищные фильмы и переписка с друзьями возбуждают нервную систему).

В выходные подросткам следует оставаться в кровати подольше, чтобы компенсировать недостаток сна. Это неплохое средство взбодриться, но все равно гораздо полезнее спать по девять часов каждую ночь на протяжении всей недели.

Из-за смены механизма внутренних часов в подростковом возрасте школьные занятия нельзя начинать слишком рано. Нужно изменить школьное расписание так, чтобы оно лучше соответствовало потребностям подросткового организма.

6. Подготовка к взрослой жизни
(четырнадцать — восемнадцать лет)

Настроение девочки чередуется непредсказуемым образом. То она добра и отзывчива, то груба и беспечна. Она может принимать серьезные решения и давать обещания, но потом забывать о них и не выполнять.

Представьте себе девочку в возрасте четырнадцати лет, которая уже перешла в старшие классы школы. Она выросла, тело ее оформилось, стало похожим на тело взрослой женщины. Она сильная, ловкая и достаточно сообразительная. (Лет сто назад или в наше время в Афганистане она уже была бы замужем.) И что теперь? Готова ли она к взрослой жизни и можно ли утверждать, что наша задача по воспитанию уже закончена?

Ответ ясен любому родителю четырнадцатилетней девочки.

Скорее всего, нет. У любого четырнадцатилетнего подростка уже есть навыки, необходимые для самостоятельной жизни, но в этом возрасте *они еще недостаточно усвоены* — то включаются, то выключаются, как некоторые лампы дневного света. Настроение девочки чередуется непредсказуемым образом. То она добра и отзывчива, то груба и беспечна. Она может принимать серьезные решения и давать обещания, но потом забывать о них и не выполнять. Ей недостает чувства перспективы. Она легко поддается влиянию сверстников. Временами ее захлестывают бурные эмоции.

Но это не ее вина — центр контроля в префронтальной коре головного мозга еще окончательно не сформировался, и его можно сравнить со штаб-квартирой крупной корпорации, в которой еще не до конца расставили мебель и к которой еще не до конца подключили коммуникации. Она заходит в эту штаб-квартиру, но ненадолго. В минуты стресса, психологического дискомфорта или рассеянного внимания верх берет та часть мозга, которая называется миндалевидным телом, заведующим импульсивными эмоциональными реакциями.

Да, у многих народностей четырнадцатилетних девочек уже выдают замуж, но поведение женщины в таких обществах подчиняется жестким правилам, которые усваиваются с раннего детства. Мы же представляем жизнь наших девочек совсем по-другому, мы хотим, чтобы они стали независимыми, не связанными рамками условностей и стереотипов, имеющими равные права с мужчинами во всем. *А для этого взрослеть нужно немного дольше.*

Период с четырнадцати до восемнадцати лет — это период интенсивной подготовки, потому что современная жизнь очень сложна. Вашей дочери нужно научиться полагаться на свои силы, научиться ответственности, умению ладить с людьми и принимать взвешенные решения. Еще лучше, если она научится целеустремленности, найдет свое призвание и станет задумываться о смысле своей жизни. Только в таком случае можно быть спокойным за ее будущее.

Что делает человека взрослым?

В настоящее время мы считаем, что взрослая жизнь начинается с восемнадцати лет до двадцати одного года. К восемнадцати годам от девушки ожидают самостоятельности и умения жить независимо от окружающих. Она получает право водить автомобиль, устраиваться на постоянную работу, вступать в сексуальную связь, употреблять алкогольные напитки и

принимать самостоятельные решения во всем; предполагается, что нам уже не нужно постоянно следить за ней и смотреть, как бы с ней не случилось чего плохого. Но по-настоящему взрослый человек — это не только такой человек, которому не требуется контроль со стороны. Взрослый человек должен сам понимать, что для него главное. Так что с четырнадцати до восемнадцати лет мы закладываем в девочку основы взрослого поведения, мы учим ее ставить себе цели и достигать их.

В этой главе мы расскажем вам о двух молодых девушках, не без проблем переживших переход от детства к взрослой жизни. Одна из них пострадала в результате серьезного несчастного случая, другая — певица, которая едва не лишилась карьеры, но осознала свою цель. Подобные уроки усваивают многие девочки, хотя, к счастью, не при таких драматических обстоятельствах. «Твоя жизнь — в твоих руках. И жизни других людей тоже в твоих руках. Добро пожаловать в пугающе свободный мир взрослых!»

Безответственные родители

Некоторым родителям на самом деле даже нравится, что в четырнадцать лет их дочь кажется вполне самостоятельным человеком. Такое желание можно объяснить двумя причинами. С одной стороны, им хочется видеть в дочери друга (а это легче, чем воспринимать ее как ребенка), с другой же — им нравится самим ощущать себя молодыми, свободно общаться со знакомыми, быть модными, «крутыми» и не «париться» по поводу воспитания (а это тяжелый труд). Такие родители покупают спиртное для вечеринок или дают деньги, чтобы дочь поехала в центр города и купила что-нибудь сама. Получается, что такие родители сами пытаются выглядеть юными, а свою дочь сознательно старят. Они шутят, что в «свои четырнадцать она выглядит на все двадцать», а сами они «в свои сорок пять выглядят на четырнадцать». Но, по сути, это предательство, потому что их дочери не нужны дополнительные друзья, ей нужны родители, которые следят за тем, когда ей нужно вернуться домой, запрещают употреблять алкогольные напитки, пока она не достигла совершеннолетия, и постоянно спрашивают, куда она пошла и с кем. Ей нужны строгие, немного занудные родители, которые будут многое запрещать, но в итоге не дадут ей испортить себе жизнь.

Посвящение во взрослую жизнь

В традиционных обществах прекрасно знали, как нужно

воспитывать молодых. Эффективность некоторых традиционных способов в наше время подтверждает и нейропсихология. Например, матери не сдерживали свою любовь к младенцам, а маленьких детей баловали и разрешали им играть так, как хочется. Но от детей в возрасте от шести до двенадцати лет ожидали уже гораздо большего, чем в наше время, им поручали разнообразную ответственную работу. И при этом каждый этап в жизни ребенка сопровождался какими-нибудь правилами и ритуалами. *Воспитание было постоянным сознательным процессом, который не пускали на самотек*.

В последнее время среди родителей и воспитателей наметился интерес к так называемым ритуалам посвящения для детей. Ритуал подразумевает некие формальные действия, специальное обучение и мероприятия, которые помогают ребенку осознать, что он стал взрослым.

В австралийских школах популярность получают специальные программы, вроде «Путешествия во взрослую жизнь» или «Путь женщины». В рамках таких программ девочкам предлагают сменить обычную обстановку и провести несколько дней с женщинами старшего возраста, в том числе с матерями, взрослыми родственницами и преподавательницами. Девочки выслушивают различные истории из жизни этих женщин, а потом их просят рассказать о том, какой, по их мнению, должна быть их собственная взрослая жизнь. Взрослые отмечают положительные качества девочек, высказывают свои пожелания и предлагают попрощаться (с благодарностью) с детством.

При этом упор делается на то, что быть женщиной — это замечательно и что это повод для гордости. К сожалению, в последнее время среди девочек такие настроения не совсем в моде, они часто с пренебрежением относятся сами к себе, и это приводит к печальным последствиям. В конце мероприятия девочки возвращаются к повседневной жизни, и дома отцы их приветствуют уже как настоящих женщин, а не как детей.

Записалась ли ваша дочь на такую программу или вы решили самостоятельно устроить нечто подобное — в любом случае необходимо учитывать следующие моменты.

Самое главное — это задать дочери вопросы: какой женщиной она хочет стать? какой она видит себя в будущем? Ответить девочка может по-разному…

«Я честна перед друзьями и доверяю им».
«Я помогаю другим».
«Я руковожу другими и помогаю им построить лучший мир».
«Я творческий человек, я приношу в мир красоту».

«Я горжусь тем, что я уникальна и неповторима».

В разговоре с девочками следует открыто указывать на опасности взрослой жизни, на те проблемы, которые могут возникнуть на этом пути. Пока ты ребенок, тебя оберегают; когда ты взрослая, то ты уже во всем самостоятельна. Как выразилась одна девушка: «Когда я была маленькой, мне казалось, что родители постоянно портят мне жизнь. Теперь я сама порчу себе жизнь!»

Девушка, прошедшая через ритуал посвящения, еще не полностью сформировавшаяся женщина, но она уже на пути к этому. Она пересекла границу, наметила себе цели на будущее и знает, что назад пути нет.

Даже работа по дому учит быть взрослой

Ритуалы посвящения — это лишь вершина айсберга, название которому «взросление». Огромная подводная часть — это повседневное общение детей с родителями, которые приучают их к самостоятельности и ответственности, благодаря чему дети когда-нибудь станут полноценными членами общества. Родители делают это по одной важной причине: *никто не будет взрослеть, если его не заставлять*.

Родители заставляют детей помогать им по дому не из вредности и не из простого желания, чтобы им кто-то помог вымыть посуду или сходить на почту. Конечно, это тоже важно, но главнее — это обучение. Когда ребенок делает что-то для других, он усваивает важный урок: «Я готовлю обед, я прибираюсь в комнате, я оплачиваю счета. Я зарабатываю деньги по выходным, чтобы купить себе что-нибудь понравившееся. *Я свободный, самостоятельный и ответственный человек и этим горжусь*».

Работа по дому — это непрекращающиеся тренировки взрослой жизни. Ее нужно выполнять с оптимизмом, а не со скукой или с желанием как можно быстрее отвертеться. Проявляйте терпение, попробуйте встать на сторону ребенка (но при этом не забывайте о настойчивости). Представьте, что вы — тренер своей дочери. Обращайте внимание на положительные стороны: «Я понимаю, что ты устала, но давай быстрее все сделаем, а потом можно будет с чистой совестью отдохнуть».

Вы окажете своим дочерям (или сыновьям) неоценимую помощь, если будете просить их каждый раз:

• прибирать за собой, мыть использованную посуду;

• хранить свои вещи в порядке, чтобы все можно было легко найти;

• разговаривать вежливо с родными, знакомыми и посторонними людьми;

• относиться к чужой собственности с уважением;

• извиняться за плохое поведение, возмещать ущерб и исправлять свои ошибки.

Подростки, заставляющие других убирать за собой и не обращающие внимание на свое поведение, распространяют вокруг себя отрицательную энергию, которая воздействует и на них самих. Нужно, чтобы у них выработалась автоматическая привычка поступать правильно и не тратить лишнюю энергию на

исправление ошибок. А для этого требуются время и постоянное воспитание, в том числе и на собственных примерах. Если в доме царит порядок, если члены семьи относятся друг к другу с уважением, то делать это гораздо легче.

Конечно, речь идет о повседневной жизни в кругу семьи. За пределами дома детей поджидает большой и неизведанный мир, а в нем всякое может случиться.

Это выводит вопрос ответственности на новый уровень…

Ответственность — самый трудный урок

Четырнадцатилетняя Мариэль была счастливой, спортивной девочкой, старшей из четырех детей в семье; она посещала среднюю школу в западном пригороде Сиднея в Австралии. Одним весенним днем Мариэль и ее подружки выбежали из ворот школы и, весело болтая, направились к железнодорожной станции, чтобы разъехаться по домам. Как обычно, группа девочек переходила улицу по наземному переходу, расположенному неподалеку от школы. Но на этот раз не успели они дойти до противоположной стороны, как раздался визг тормозов и их расшвырял по проезжей части большой автомобиль.

Одна из девочек погибла на месте, другие пять, в том числе и Мариэль, получили серьезные повреждения.

В больнице Мариэль пролежала почти полгода. Ей пришлось перенести многочисленные операции и пройти тяжелый реабилитационный курс, прежде чем она смогла хотя бы встать на ноги. Теперь в спорт ей дорога заказана, но, по крайней мере, она может вернуться к нормальной жизни. За исключением одного: девочка боится дорог. По ночам ее мучают кошмары. В школу ее возят на машине, но как для нее, так и для ее родителей это настоящее испытание.

Ее родители обратились за помощью к психотерапевту, и на протяжении еще нескольких месяцев Мариэль училась контролировать свое настроение, расслабляться и избавляться от кошмаров. Ее психическое состояние значительно улучшилось, но она все равно не может переходить улицу. Когда она подходит к краю проезжей части, ее охватывает неконтролируемая дрожь, она ощущает тошноту и позывы в туалет. Примерно такие же симптомы испытывают солдаты, возвращаясь домой с войны или с тяжелого боевого задания. Такое состояние хорошо изучено и называется «посттравматическое стрессовое расстройство».

Консультант Мариэль — очень хороший специалист и добрая женщина, ставшая для девочки своего рода тетушкой, которой можно довериться и которая, тем не менее, заставляет девочку

предпринимать необходимые шаги. Они регулярно встречались три месяца. (Если доверительных отношений нет, то я бы не рекомендовал такую стратегию.) Их разговор строился приблизительно следующим образом.

— Мариэль, мы говорили о том, что произошло в тот день, и постепенно восстановили ход событий.

— Да.

— Но я хочу, чтобы мы поговорили кое о чем еще.

— О чем?

— Когда ты рассказываешь о том событии или вспоминаешь его, кого ты винишь?

— Водителя, глупого идиота, из-за которого погибла подруга и едва не погибла я.

Мариэль непросто даются эти слова, она говорит их сердитым тоном, но на глазах появляются слезы, как всякий раз, когда речь заходит о том случае.

— Ну допустим. Ты считаешь, что водитель виноват на все сто процентов?

— Да.

— А ты — невинная жертва ситуации?

— Да. Невинная и невезучая.

Консультант делает паузу и глубоко вздыхает:

— А тебе не кажется, что какую-то долю вины можно возложить и на тебя?

Снова «тяжелое молчание», поскольку вопрос довольно провокационный. Внутри Мариэль все кипит, хотя она старается не подавать вида.

— Что вы хотите сказать?

— Вы переходили на зеленый свет…

— Да. Мы всегда переходим на зеленый. Мы же не дурочки.

— А что еще можно было сделать?

Пауза.

— В каком смысле?

Психотерапевт молчит. Обе знают, что, если бы Мариэль была не готова, если бы между нею и консультантом не был налажен контакт, эта тема не была бы затронута.

Наконец Мариеэль произносит:

— Я до сих пор не понимаю, что вы хотите сказать.

— Вы смотрели по сторонам, чтобы проверить, не едет ли машина?

— Это было необязательно, ведь горел зеленый свет.

— Так, значит, не смотрели?

Мариэль смотрит прямо в глаза психотерапевту. Она молчит, но чувствуется, что девочка серьезно задумалась.

В последующие несколько недель Мариэль придется немного по-новому взглянуть на то, как с ней обошлась жизнь. Играть роль жертвы было довольно легко: она была невинным ребенком, девочкой, переходившей дорогу на зеленый свет вместе с подружками. Они никак не могли ожидать, что их собьет машина на полной скорости, поэтому никто не смотрел по сторонам.

Кого винить в этом, на кого возлагать ответственность? Да, водитель виноват на все сто процентов, и его справедливо посадили в тюрьму, но Мариэль вдруг поняла, что сама она тоже проявила беспечность. Она слишком доверяла своему окружению и была так увлечена другими делами, что не удосужилась удостовериться в безопасности. Автомобили не всегда останавливаются на красный свет. Не все водители соблюдают правила и бывают трезвыми. Она должна была посмотреть по сторонам.

Конечно, где-то в глубине души Мариэль знала это и раньше, но никто еще не высказывал это ей вслух. Разве у кого-то достало бы «жестокости» сообщить об этом пострадавшему ребенку? Но психотерапевт понимала, что девочке необходимо знать правду, и Мариэль это тоже понимала.

В одно мгновение Мариэль перешла от одной крайности («Никто не виноват») к другой («Все виноваты»). Она страдала от того, что могла бы сохранить жизнь своей подруги, если бы была чуть-чуть внимательней. Но психотерапевт была готова и к этому и продолжила обсуждать ситуацию, полагаясь на доверие, установившееся между ними, о чем Мариэль тоже знала.

— Ты доверяла водителю, потому что обычно им можно доверять. Свет был зеленым. В прошлом это всегда работало. Но нельзя доверять всем водителям без исключения. Ты должна была проверить, нет ли машин. И КАЖДАЯ ДЕВОЧКА НА ТОМ ПЕРЕХОДЕ ДОЛЖНА БЫЛА ПРОВЕРИТЬ. Возможно, это их не спасло бы. Но могло спасти!

Постепенно Мариэль осознала свою степень ответственности — именно ту, которая зависела от нее.

В более глубоком смысле это был урок взросления. И он пришелся как нельзя вовремя. В четырнадцать лет девочка входит во взрослую жизнь, а быть взрослым — это, помимо всего прочего, еще и признавать, что мир бывает бездушным и жестоким и что необходимо самой заботиться о собственной безопасности. Оставаясь всегда начеку и не теряя бдительности, можно сделать свою жизнь значительно более безопасной.

В последующие недели Мариэль усвоила этот урок не только головой, но и телом. Теперь она воспринимала нанесенные ей серьезные повреждения не только как результат случайности, но и

как следствие ее собственной беспечности. Она смогла почувствовать себя не только жертвой, но и вершителем своей собственной судьбы. Признать хотя бы пять процентов вины за собой было непросто, но это того стоило. Автомобили действительно опасны, но еще опаснее не следить за ними. Вместе с тем в процессе этого осознания постепенно исчезли и страхи Мариэль. Она научилась подходить к переходам через дорогу без содрогания, легко и свободно, внимательно смотря по сторонам.

Сейчас Мариэль без всякого труда пользуется тем самым переходом, как и многими другими, внимательно оглядываясь по сторонам и оценивая ситуацию. Она рада тому, что осталась живой и намерена продолжать жить и дальше. Она не просто исцелилась от кошмаров — она выросла.

Чем женщина отличается от девочки?

Чем знаменателен переход от девочки к женщине? Что значит быть женщиной? Арни Рубинштейн, основатель движения «Дороги», выделил ряд ключевых особенностей, отличающих «психологию девочки» от «психологии женщины»[22].

Психология современной девочки	Психология здоровой женщины
Руководствуется эмоциями	Руководит эмоциями
Не несет ответственности за свои поступки	Несет полную ответственность за свои поступки
Личность определяется внешностью	Личность определяется представлением о себе самой
Заботится только о себе или только о других	Умеет совмещать заботу о себе с заботой о других
Добивается признания в среде сверстников	Ищет признания в себе самой
Полагается на одобрение со стороны мужчин	Стремится к равноправным отношениям с мужчинами
Воспринимает других девочек/женщин как соперниц	Воспринимает других женщин как помощниц

(Если задуматься, то вы, возможно, обнаружите среди своих знакомых женщин, которые не слишком счастливы в жизни как раз по той причине, что для них характерны психологические черты «девочки», указанные Арни Рубинштейном. Им необходимо одобрение со стороны мужчин, они озабочены своим внешним видом или думают только о себе. То, что неплохо в четырнадцатилетней девочке, ужасно в сорокалетней даме. Похоже, что когда-то давно кто-то из родителей проигнорировал

свою работу.)

Настоящий секрет взросления

Пора познакомить вас с довольно сложной концепцией. Вопрос этот непростой, но, надеюсь, вместе с вами у нас получится его рассмотреть. Я пришел к мнению, что самое большое различие между ребенком и взрослым заключается в том, чтобы понимать, *зачем ты существуешь в этом мире*.

Представьте себе ребенка, которому кажется, что весь мир существует ради него (или нее). Да, в этом нет ничего плохого, ведь это всего лишь ребенок, но эта стадия не может длиться вечно. И древние философы, и современные психологи убеждают нас в том, что путь к высшему счастью — это осознание своего места в мире, выход за пределы своих личных интересов и умение поставить себя на место других, умение воспринимать мир во всем его многообразии.

Такое осознание действительно легко спутать со стремлением жить только ради других (и особенно часто в эту ловушку попадают именно женщины). Так вот — это не то, к чему я вас призываю.

Я хочу сказать, что в мире существует ниша, в которой наши сокровенные чаяния пересекаются с потребностями мира, в котором мы живем. И когда мы находим эту нишу, мы обретаем высшее счастье.

Понять это вам поможет следующая история.

Певица находит свою душу [23]

Мисси Хиггинс — австралийская певица и музыкант, признанная во всем мире за необычную красоту и искренность исполнения. Эта талантливая женщина начала свою карьеру в довольно раннем возрасте и заключила свой первый контракт со звукозаписывающей компанией, когда еще училась в двенадцатом классе общеобразовательной школы. Песни ее первого альбома придуманы во время занятий в музыкальной школе. Неожиданно на молодую девушку свалилась всемирная известность, к которой она оказалась не готова. Ее начали одолевать приступы паники, и она физически не могла выходить на сцену.

Проблемы с психическим здоровьем наблюдались у Мисси и ранее: в одиннадцатом классе ей пришлось лечь в больницу из-за нервного перенапряжения. Тогда же девушка узнала, что ее отец тоже всю жизнь страдал от депрессии, с которой ему удалось каким-то образом справиться.

Мисси полностью прекратила концертную деятельность и попросила своего агента не присылать ей приглашений и даже не сообщать ни о чем по электронной почте, что он и делал на протяжении двух лет. Это время Мисси провела в ашрамах, много путешествовала, посещала психотерапевта, училась в университете и изо всех сил старалась избавиться от последствий неожиданной славы, свалившейся на эмоциональную девушку с чувствительной душой и открытым сердцем.

Это было нелегкое время — путешествие в поисках своей души не бывает легким, — но затем случилось неожиданное. Поддавшись какому-то импульсу, агент Мисси решил написать девушке письмо с приглашением принять участие в женском фестивале «Ярмарка Лилит» в США. Что-то в душе Мисси дрогнуло, и она согласилась…

Ее выступление произвело настоящий фурор. Благодарные слушатели в восторге благодарили певицу за ее чудесную музыку, которая поддерживала их эти годы. Мисси вдруг поняла, что ее музыкальный дар *не только ее личное достояние, но и достояние всех людей на свете*. Ведь в ее душе столько всего накопилось, и она просто обязана была выразить свои чувства в музыке.

Она снова принялась писать песни и выступать с ними. Мне кажется, к такому решению приходят все по-на стоящему талантливые люди. Накопившаяся усталость, страх перед неудачами, повседневные заботы отходят на второй план, когда ты выходишь на сцену и публика встречает тебя оглушительными аплодисментами. Ты понимаешь, что должен открыть этим людям что-то очень важное.

Смысл искусства — привести людей к чему-то высокому и прекрасному. Творческий дар — это огромная ценность, и его нужно беречь. В процессе творчества теряется представление о себе как об отдельном человеке и появляется чувство общности со всем миром. Вот это я имею в виду, когда говорю о душе.

В восемнадцать, в двадцать или в двадцать пять лет в жизни девушки наступает момент, когда она становится настоящей женщиной. Она понимает, что отныне сама несет ответственность за свою жизнь, осознает, что ключ к счастью — не в удовлетворении личных потребностей. Она ощущает свою связь со всем миром и с человечеством. Начинается настоящее приключение.

Мечты о будущем

Эта глава — последняя из глав, посвященных пяти стадиям развития девочки. Сколько бы лет ни было вашей дочери, вам будет полезно подумать о том, какой женщиной она станет. Откиньтесь на спинку кресла или на подушку, устройтесь поудобнее и помечтайте…

Вы находитесь в доме, расположенном на живописной улице, засаженной вековыми деревьями. Лето, прекрасный теплый вечер.

Вы стали старше, но все еще полны сил. Вы выглядываете в окно и видите на дороге останавливающуюся машину. Это электромобиль, тихий, компактный и элегантный.

Из машины выходит молодая женщина. Когда она подходит поближе, вы понимаете, что это ваша взрослая дочь. Как она выглядит? Какая на ней одежда?

Приехала она одна или с близким ей человеком? С детьми? Вы выходите поприветствовать ее. Вы хорошо видите, какой она стала, как она себя ведет? Как она разговаривает? Какой у нее голос? Какой рост? Какие осанка и фигура? Чем она занималась все это время, чему посвятила свою жизнь? Не сдерживайте свое воображение, представьте себе жизнь дочери во всех подробностях.

Пригласите ее в дом, сядьте и поговорите. О чем она вам расскажет? Как то, чему вы обучали ее в детстве, помогло ей в жизни? Испытайте гордость и чувство удовлетворения. Эта прекрасная женщина продолжит жить, когда вас не станет, и она передаст свои навыки и отношение к жизни последующим поколениям.

Вкратце

• Подготовка к взрослой жизни с четырнадцати до восемнадцати лет требует обучения большому количеству навыков.

• Ритуалы посвящения помогают совершить переход к взрослой жизни. Он не происходит сам собой.

• Работа и ответственность — основные элементы подготовки к взрослой жизни.

• На трагическом примере Мариэль узнала, что несет ответственность за свою жизнь.

• Талантливая певица Мисси Хиггинс обрела душевный покой в песнях. Зрелость — это возможность вырваться из своей тесной клетки и взглянуть новыми глазами на окружающий мир.

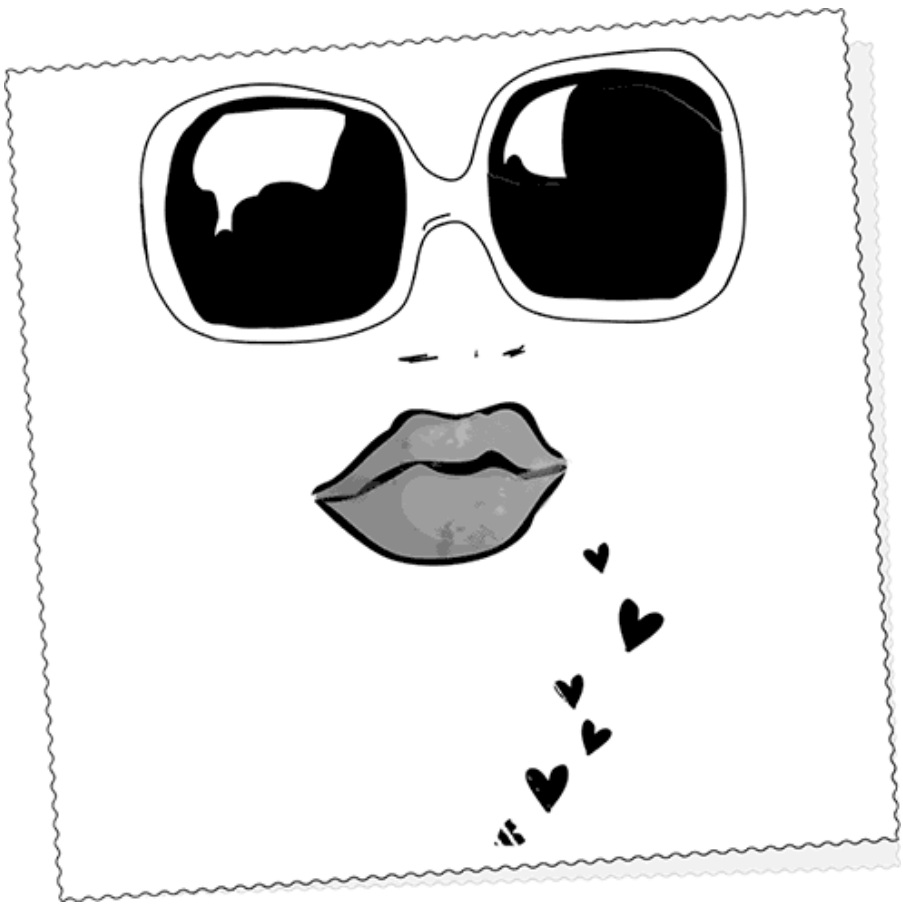
• Восемнадцать лет — это только начало большого пути во взрослую жизнь.

Часть вторая. Трудности воспитания. Пять самых больных тем

7. Слишком ранняя сексуальность

Это известно любому родителю. Многие восьмилетние девочки уже беспокоятся по поводу своей фигуры. Некоторые двенадцатилетние девочки не выходят из дому, предварительно не накрасившись.

На страницах журналов для девочек десяти — четырнадцати лет вовсю обсуждаются вопросы орального секса. Похоже, мы все смирились с этим, но ведь это неправильно.



За последние четыре года мне довелось поговорить с немалым количеством людей, которые искренно интересовались поднятыми в этой книге проблемами. Парикмахеры, водители такси, продавцы, случайные попутчики часто вступали со мной в беседу и охотно высказывали свои взгляды. Все единодушно сошлись на следующем: девочки растут слишком быстро.

Это известно любому родителю. Многие восьмилетние девочки уже беспокоятся по поводу своей фигуры. Некоторые двенадцатилетние девочки не выходят из дому, предварительно не накрасившись. На страницах журналов для девочек десяти — четырнадцати лет вовсю обсуждаются вопросы орального секса. Похоже, мы все смирились с этим, даже если нам кажется, что здесь что-то не так. Но ведь это неправильно.

Одна моя знакомая, энергичная женщина, активный борец за психическое здоровье девочек, посещает школы, проводит беседы и читает лекции о том, какому психологическому давлению подвергаются современные девочки. Однажды она получила такую записку:

«Вы меня не знаете. Я одна из тех девочек, которые вас слушали сегодня. Но мне казалось, что вы обращаетесь непосредственно ко мне.

До этого дня я думала, что у меня очень маленькая грудь и мне придется ее увеличивать, чтобы стать настоящей женщиной. Также до этого дня я верила тому, что говорили обо мне другие девочки, — что я неудачница, раз у меня в шестнадцать лет еще не было секса.

Но я выслушала все, что вы говорили, и больше так не думаю. Я чувствую себя сильной, и я очень счастлива. Вы сказали, что со мной все в порядке. Пока я вас не выслушала, я в это не верила.

Я сейчас пишу и плачу. Не знаю даже, как вас благодарить за ваши слова и за то, что вы даете надежду таким девочкам, как я».

Эта записка одновременно и трогательная и пугающая, и заставляющая задуматься. Казалось бы, женщины уже столько десятилетий борются за равноправие, феминизм шагает по планете, девочки могут выбирать любой образ жизни, какой им по нраву, и должны понимать, насколько они уникальны и неповторимы. И все же никогда они еще не были настолько ранимыми. Некоторые из них буквально одержимы тем, как они выглядят, насколько они «крутые», а также тем, что о них подумают окружающие; ни о чем другом они, похоже, и не размышляют.

Воспринимать себя только глазами окружающих, относиться к себе как к «продукту», который выбирают другие, — это все равно что вернуться на полвека назад. О сексуализации, то есть о навязывании посторонними сексуального образа и сексуального поведения, раньше говорили лишь в связи с детскими изнасилованиями, но сегодня эта проблема встает даже в начальной школе. Она, конечно, не нова, но гораздо ярче выражена и встречается повсеместно. Немногим удается ее

избежать.

Естественная сексуальность и ее проявление

Давайте поговорим о том, как должно быть. Если не навязывать подросткам искаженные представления о сексе, то сексуальность развивается постепенно, по мере полового созревания. Естественные смущение и нерешительность замедляют этот процесс и позволяют держать ситуацию под контролем.

Возьмем для примера частое среди девочек-подростков увлечение мальчиковыми группами или певцами, которые не выставляют свою сексуальность напоказ. Так девочки удобным для себя образом проявляют естественный интерес к представителям противоположного пола. За несколько лет девочки проходят долгий путь: сначала они едва терпят мальчиков, потом находят их привлекательными, но надоедливыми, а в старших классах уже заводят среди них друзей. Если повезет, то они найдут себе подходящую компанию, состоящую из мальчиков и девочек, вместе будут учиться общению, находить общие увлечения, а заодно и привыкать к чертам характера, свойственным юношам. Если девочка встретит парня, который покажется ей интересным и привлекательным, с которым ей будет легко общаться, который не будет ставить ее в неловкое положение, то, возможно, ей даже захочется «встречаться» с ним, и они станут своеобразной «парой».

Как не путать разные чувства

Нередко бывает так, человек испытывает влечение к тому, кто ему по-настоящему не нравится и рядом с кем ему бывает дискомфортно. Гормоны часто выкидывают подобные трюки, и вам нужно объяснить своей дочери, что не нужно путать разные чувства: симпатию, любовь и физическое влечение. Конечно, в идеальном случае мы хотели бы испытывать все эти чувства к одному и тому же человеку, но нам нужно четко различать их и понимать, что они не одно и то же. Если принять влечение за любовь, любовь за симпатию или симпатию за влечение, то такая путаница может привести к серьезным проблемам. Родителям нужно объяснять это своим детям спокойным, но уверенным и серьезным тоном; а девочкам нужно понять, что умение разбираться в своих чувствах еще не раз пригодится им в дальнейшей жизни.

Когда близкие отношения только устанавливаются, то молодые люди часто осторожничают и всячески проверяют свои чувства. Любовь в юности — это исследование, это поиски новых чувств; два молодых человека постепенно узнают друг друга, и доверие между ними растет. Это один из самых чудесных периодов в жизни человека — мир кажется прекрасным местом, и молодой человек уверен в том, что впереди его ждет только хорошее.

Сексуализация на этой стадии только помешает и может нанести неисправимый вред. Телевидение и другие средства массовой информации навязывают сексуальные ролевые модели и постоянно уверяют девочек, что главное — это быть сексуальной. В фильмах, сериалах, книгах всячески подчеркивается роль секса, который выходит на передний план и заменяет собой все остальные чувства; создается впечатление, что секс — это единственный способ проявления любви. В результате дети начинают вести себя сексуально, и не потому, что в них зарождаются соответствующие чувства, а потому что они считают, что *должны вести себя именно таким образом*.

Им кажется, что если они не покажут себя доступными всеми возможными способами, то партнеры их бросят. Когда они вступают в половую связь, то уделяют внимание, прежде всего, не своим чувствам, а тому, насколько хорошо они соответствуют каким-то установленным критериям, постоянно сравнивают себя с другими, пытаются хвастаться друг перед другом своим «мастерством». Получается, что тот период романтических переживаний, который должен стать по-настоящему прекрасным, открыть человеку нечто новое и сокровенное, полностью вычеркивается из жизни. Его крадут у целого поколения. И это ужасно.

В беседах с исследователями многие девушки признавались, что часто соглашались на секс, только чтобы доставить удовольствие парням, а самим им это не доставляло никакого удовольствия. Для этих девушек секс представляет собой досадную необходимость. Это очень напоминает то, как относились к сексу лет сто назад: «Лежи смирно и думай о благе Англии». Перед тем как решиться на связь с парнем, некоторые девушки даже специально напиваются, чтобы не слишком переживать и немного отключиться от происходящего.

Факты

Когда сотрудники Мельбурнского университета Латроба сначала в 2002-м, а потом в 2008 году опубликовали данные

широкомасштабного исследования, посвященного подростковой сексуальности, полученные результаты буквально привели в ужас всех, кто работает с подростками. Оказалось, что за шесть лет процентное соотношение девочек школьного возраста (до семнадцати лет), вступавших в половые связи с несколькими партнерами, *увеличилось вдвое*[24]. Под несколькими партнерами подразумеваются три и более. Если брать более длительный период — последние тридцать лет, то доля этой группы выросла примерно с четырех процентов до двадцати среди всех девочек, и *тенденция к увеличению продолжается*. К тому времени, как вы будете читать эту книгу, цифры, скорее всего, только возрастут.

Вступать в половые отношения с несколькими партнерами — это большой стресс для организма молодой девушки. Хотя за последние годы частота использования презервативов значительно возросла, некоторые девушки регулярно принимают противозачаточные средства и не видят необходимости пользоваться презервативами. В результате среди них возросло количество инфекций, в том числе и хламидиоза, что впоследствии может повлиять на их способность к деторождению, а распространение орального секса привело к еще большему количеству случаев рака рта и гортани.

Принимать меры против того, чтобы не дать девочкам попасться на крючок «ранней сексуальности», следует заранее. И начинать нужно с контроля за тем, что они смотрят и что читают.

В каком возрасте «еще слишком рано»?

Человек устроен таким образом, что невозможно перепрыгнуть некоторые стадии развития. Нельзя возводить крышу здания, когда еще не построены стены. Мы принуждаем девочек развиваться прежде времени, заставляем их испытывать желания и потребности, к которым они психологически еще не готовы. Большинство девочек от четырнадцати до восемнадцати лет продолжает развиваться, они еще не являются полностью сформировавшимися личностями. Представьте, что творится в голове у пятнадцатилетней девочки, которая уже всерьез встречается с парнем. В таком возрасте она еще толком не умеет разбираться в своих собственных желаниях, и велика вероятность того, что девочка привыкнет смотреть на себя чужими глазами и воспринимать себя всего лишь как «объект» чьего-то интереса.

У нее нет опыта отношений с людьми противоположного пола, она не знает еще, как вести себя с ними, она в состоянии волноваться по пустякам; любой недостаток внимания к себе она может воспринимать, как оскорбление; с другой стороны, она

может угодливо выполнять все желания партнера, часто в ущерб себе. Если парень ее сверстник, то он, скорее всего, и сам испытывает те же проблемы. Если он старше, то ему будет легко поддаться искушению и подчинить девушку себе; последнее слово всегда будет оставаться за ним, и она превратится в безвольную исполнительницу его желаний. (Девочки, которым не хватает отцовского внимания, часто путают потребность в отце с потребностью в партнере и часто попадают в подобную ловушку.)

Среди девочек от четырнадцати до шестнадцати лет многие уже встречаются с парнями. Да, неплохо иметь рядом с собой человека, к которому испытываешь нечто большее, чем дружба, но часто такие отношения эмоционально неустойчивы и длятся не очень долго. Если дело доходит до секса, то легко потерять голову и совершить кучу ошибок. Лучше всего не спешить с сексом и не забывать, что всему свое время.

Остановить поток вредной информации

Хотя нам и не нравится в этом признаваться, но мы, люди, по сути своей стадные животные. Мы постоянно ищем признания со стороны других и постоянно подражаем окружающим, стараясь соответствовать какой-то общепринятой норме; в наше время авторитетом в этих вопросах являются уже не столько реальные люди, окружающие нас, сколько средства массовой информации. Телесериалы, кинофильмы, музыкальные клипы и модные журналы диктуют нам правила игры. За последние полвека, и особенно за последнее десятилетие, мы привыкли все чаще уединяться в своих домах, жертвуя непосредственным общением с друзьями и родственниками. Некоторые исследователи утверждают, что современная девочка-подросток проводит вместе со своими более старшими родными и близкими *в пять раз меньше времени,* чем девочки того же возраста проводили пятьдесят лет назад[25]. Раньше девочек, особенно в небольших городках и поселках, постоянно окружали бабушки, тетки и взрослые знакомые родителей, которые давали им полезные советы и учили жизни.

Сегодня все изменилось. Вместо того чтобы интересоваться, как идут дела у наших настоящих соседей, мы смотрим сериал «Соседи»; вместо того чтобы проводить время с настоящими друзьями, мы смотрим сериал «Друзья» (телевидение уже почти заменило нам семью; за завтраком мы часто предпочитаем смотреть телевизор, по которому показывают какой-нибудь сериал, где звучит ничего не значащий диалог между вымышленными родственниками, вместо того чтобы сидеть за

одним столом с родителями и детьми).

Для нас, взрослых, телевидение — это развлечение, но для детей это еще и *источник информации о правилах нормального поведения.* Конечно, слово «нормальное» следует взять в кавычки. С каждым годом телепрограммы становятся все откровеннее и циничнее, в них все больше грубости, сцен секса и насилия. Чтобы понравиться публике, герои фильмов и сериалов должны выглядеть «сногшибательно круто» и «сексуально». Но то, что «нормально» для телевидения, совсем не нормально для повседневной жизни.

В последнее время подростки увлеченно смотрят так называемые реалити-шоу. В них часто показывают, как юные герои постоянно флиртуют друг с другом, спорят друг с другом, ссорятся и договариваются, кого исключить из шоу следующим. Для подростков это довольно животрепещущая тема, поскольку им самим часто приходится уживаться в коллективе сверстников, и они наблюдают за происходящим на экране не сводя глаз. Они видят, как телегерои предают и оскорбляют друг друга, не стесняясь в средствах и выражениях, и приходят к мысли, что так и надо поступать в реальной жизни. Они начинают думать, что мир жесток, что в нем нет места доброте и дружбе и что никому нет дела до того, что ты чувствуешь. Если ты недостаточно смазлива или «сексуальна», то следующей выгонят тебя.

Телевидение изменилось и в других отношениях. Во времена нашего детства существовали отдельные передачи для детей и отдельные передачи для взрослых; сейчас все смешалось — дневные передачи прерывают выпуски новостей о трагических событиях, в «семейных» передачах много грубости и даже неприличных сцен (типичный пример — сериал «Два с половиной человека», в котором примером стандартной шуточной ситуации служат сцены, когда ребенок застает взрослых в разгар их различных сексуальных утех).

Разве нельзя научить детей не придавать значения грубости?

В настоящее время недостаточно ограничить просмотр телепередач и посоветовать детям смотреть какие-то определенные программы. Все телевидение превратилось в грязный поток лжи, промывающий мозги наших детей; оно диктует им, что любить, как выглядеть, как поступать. Конечно, можно противостоять этому потоку — можно учить детей думать своей головой и не обращать внимания на то, что показывают на экране, но на самом деле *это очень тяжелый труд*. Специалисты

советуют обсуждать программы с детьми, чтобы у них не сложилось неверное представление о показываемом, — спору нет, это полезный совет. Но телевидение часто воздействует на подсознательном уровне, и мы не всегда можем этому противостоять.

Особенно податливы на воздействие телевидения и модных журналов девочки. На рынке продается огромное количество бесполезных товаров для девочек предподросткового и подросткового возраста, и доходы от них составляют миллиарды долларов в год. Раньше девочкам их возраста и в голову бы не пришло, что можно заставлять родителей покупать такую специальную «детскую» продукцию, как косметика, крем для кожи, лак для волос; модные брюки и платья кучей скапливаются в гардеробах. Двадцать лет назад девочка-подросток спокойно гуляла в джинсах и чистой футболке. Сегодня же к выходу на улицу нужно долго готовиться. Даже игрушки и игры для маленьких девочек часто связаны с модой, красотой, моделями и сексуальностью.

Цель рекламы — воздействовать на вашу психику и заставить беспокоиться о том, что вам чего-то недостает. Если производитель хочет продать что-то девочкам, будь им четыре года или четырнадцать лет, то ему в первую очередь нужно пробудить в них неуверенность в себе — недовольство своей внешностью, друзьями, одеждой, весом, кожей и волосами. Все в самой девочке и все вокруг нее служит источником беспокойства и неуверенности в себе.

Телевидение, журналы, рекламные объявления, музыкальные клипы — все это постоянно твердит девочкам об одном и том же: ее внешний вид недостаточно привлекателен. В результате своей внешностью теперь озабочены даже те дети, которым раньше и в голову не пришло бы задумываться об этом.

Когда-то основным назначением одежды была защита от холода. Теперь же родители постоянно жалуются, что невозможно купить нормальную одежду, которая не была бы слишком откровенной, вызывающей или даже неприличной. Я не смог сдержать улыбку, когда один мой коллега-психолог, консультирующий «секс-работниц», сказал мне, что его клиентки постоянно жалуются на то, что их перестали узнавать на улице, потому что теперь *так одеваются все семнадцатилетние девочки*.

«Доктор, подправьте меня там!»

Недавно я выступал с лекцией в Сиднее, и ко мне после выступления подошли молодые гинекологи. Они сказали, что к

ним в последнее время часто обращаются девочки-подростки с просьбой провести *пластическую операцию по корректировке половых губ.* Эти девочки насмотрелись порнофильмов или порнографических фотографий и пришли к мнению, что их интимные части тела выглядят слишком безобразно и что их нужно «подправить». Американский колледж акушеров счел нужным выпустить специальное предупреждение о возможных побочных эффектах таких операций, среди которых повреждения наружных половых органов, болезненные ощущения при половом контакте, срастание тканей и уродливые шрамы.

Что меня беспокоит

Особенно меня беспокоят семьи, в которых телевизор принято смотреть с утра до ночи. Первый проснувшийся тут же включает этот источник постороннего шума, а выключают его только перед тем, как ложиться спать. В таких семьях происходит следующее.

1. Никто не разговаривает друг с другом как следует, никто не ведет долгих бесед, потому что внимание постоянно отвлекается. В таких семьях не принято делиться переживаниями и разговаривать по душам. Но люди в таких семьях часто ссорятся между собой и кричат друг на друга.

2. Дети поглощают кучу самой разной несвязанной информации, часто недостоверной и необъективной, дающей искаженное представление о жизни и о мире. Люди, которые часто смотрят телевизор, как правило, более раздражительны, невнимательны, более подвержены депрессии и менее способны справляться с трудными ситуациями, чем те, кто смотрит телевизор редко. Многие родители знают, как трудно успокоить трехлетнего малыша, увидевшего что-то страшное, не предназначенное для детских глаз. Можно сколько угодно повторять, что «это не по-настоящему», но дети воспринимают все, что показывают по телевизору, как самое что ни на есть настоящее. Это даже более настоящее, чем реальная жизнь, ведь это «показывают по телику».

Вы бы пригласили к себе в дом посторонних взрослых, которые всячески пытаются напугать ваших детей и заставляют их покупать то, что им не нужно? Тогда почему вас не беспокоит, что ваш ребенок весь день напролет сидит перед телевизором? Вы же, как взрослые, отвечаете за психологический климат в своей семье. Вы должны решать, кто входит к вам в дом через дверь и что проникает внутрь вашего дома через телевизор. Телевидению нужны мозги ваших детей; не дайте ему их получить.

Что же делать?

Для начала разберемся с самыми легкими проблемами. Телевидение возвышается над всеми другими средствами массовой информации, словно Эверест. В последнее десятилетие возросла роль Интернета, но все равно самое большое воздействие на детей в период активного формирования их личности по-прежнему оказывает телевидение. Телевизор обязательно стоит в углу какой-нибудь комнаты в каждом доме, а то и в нескольких комнатах. Для многих детей он стал третьим родителем.

Чему же он учит? Исследователи выделили шесть основных тем.

1. Самое главное — это то, как ты выглядишь.
2. Твои физические качества (рост, вес, кожа, волосы, зубы, дыхание) НИКОГДА не бывают достаточно хорошими.
3. Любви, власти и просто внимания чаще всего можно добиться посредством секса. Это основная валюта во взаимоотношениях между людьми.
4. Нет ничего плохого в том, чтобы заниматься сексом с людьми, которых ты даже едва знаешь и которых даже не любишь; иногда это даже здорово.
5. Мир — это ужасное, опасное и пугающее место, где все обречены на одиночество и где каждый должен бороться за выживание всеми доступными средствами. Лучше начать бороться прямо сейчас, а то проиграешь.
6. Лучшее средство решения всех жизненных проблем — это купить что-нибудь.

Если вы согласны с такими заявлениями, то вам нет нужды беспокоиться. Вы и телевизор говорите вашим детям одно и то же. Но если вы не согласны, то нужно действовать.

ШАГ ПЕРВЫЙ — НИКАКОГО ТЕЛЕВИЗОРА В СПАЛЬНЕ

Все исследования в мире говорят о том, что дети, у которых есть свой телевизор, чаще смотрят неподходящие для них передачи без совета взрослых и не прислушиваясь к их предупреждениям.

Это идет им во вред. Такие дети чаще испытывают тревогу и беспокойство, они хуже спят по ночам и менее успешно учатся в школе. Если в спальне вашего ребенка стоит телевизор, немедленно уберите его оттуда!

ШАГ ВТОРОЙ — СОЗНАТЕЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ, ЧТО СМОТРЕТЬ

Вам нужно заранее определиться с тем, какие передачи смотреть в кругу своей семьи. В некоторых семьях *вообще нет дома телевизора*. В настоящее время от телевизора отказываются примерно три процента семей, и это число растет[26]. Дети в таких семьях более спокойные, изобретательные, лучше успевают в школе и обладают более широким кругом интересов.

Некоторые семьи последовали рекомендациям Американской ассоциации педиатров и не позволяют смотреть телевизор детям младше трех лет. (Специалисты из Ассоциации пришли к выводу, что телевидение мешает психологическому развитию детей в раннем возрасте, затрудняет освоение языка, повышает стресс, понижает уровень активности и даже ухудшает зрение, потому что ребенок смотрит постоянно в одну точку)[27].

В некоторых семьях есть телевизор, но домочадцы смотрят в основном DVD и записи некоторых программ; маленьким детям нравится просматривать детские программы по многу раз, повторять диалоги и петь песни вместе с персонажами. Так можно избавиться от назойливой рекламы, пугающих новостей и перебивающих программы анонсы других передач.

Многие родители включают телевизор только для того, чтобы посмотреть какие-то определенные программы, часто по выбору самого ребенка; в общей сложности они проводят за просмотром не более получаса в день. Остальное время телевизор остается выключенным.

Журналы

То же самое касается и журналов, особенно модных журналов и журналов для девочек, которые состоят в основном из статей про косметику и одежду. Не покупайте их. Существует множество гораздо более достойной печатной продукции.

Журналы для девочек время от времени стараются показать, как они заботятся о подрастающем поколении. Один журнал недавно заявил о том, что больше не будет печатать ретушированных фотографий; другой перестал печатать статьи о том, как стать моделью. Но, как правило, такие периоды длятся недолго, и подобные статьи и фотографии быстро возвращаются на глянцевые страницы. В некоторых журналах имеются более или менее полезные рубрики, но они существуют за счет рекламы, а реклама никогда не перестанет говорить девочкам о том, что самое главное — это внешность. Иначе она не принесет много прибыли. Реклама — это самое надежное средство

разувериться в себе и в своей жизни, а *у девочек и без нее хватает поводов для волнения*.

Кроме рекламы в журналах постоянно встречаются рассуждения о том, что мальчики — это «круто», о том, как «круто» встречаться с мальчиками и привлекать их внимание, о том, как бороться с другими девочками за внимание мальчиков, и тому подобное — вы уже поняли главную мысль.

Итак, вы сами выбираете, какими средствами информации пользоваться и какие из них должны присутствовать в вашем доме. Задумайтесь об этом и немедленно примите соответствующие меры. Если ваша дочь еще маленькая, то тем лучше — девочку можно заранее оградить от вредного влияния журналов и телевидения. Но если она уже почти взрослая, то все равно не поздно действовать. Воспользуйтесь другими советами этой книги: продемонстрируйте свою любовь, дайте дочери понять, что она полноценный человек со своими взглядами на жизнь, объясните, что внешний вид — это не самое главное. Найдите общие увлечения, почаще общайтесь с родственниками и знакомыми. Вместе вы измените к лучшему и свою и ее жизнь.

Девочки и желание — чему учить дочерей?

Вы, должно быть, прочитали уже немало статей и книг о девочках-подростках и о сексе и пришли к мнению, что секс — это неиссякаемый источник проблем. Тем более важно взглянуть на этот вопрос с другой точки зрения. Секс — это прекрасная составляющая нашей жизни, доставляющая нам немало приятных минут, и крайне важно воспринимать его в положительном ключе.

Девочки испытывают такие же чувства и желания, что и мальчики. Родителям, и особенно матерям, нужно заранее, до того как в девочках пробудятся такие чувства, объяснить им, что в сексе, как таковом, нет ничего плохого или грязного.

Дебора Толман, сотрудница Американского центра исследований женщин, провела опрос среди девочек-подростков, на основании которого написала книгу «Проблемы желания»[28]. В беседах с девочками она выявила одну пугающую тенденцию — многие ее собеседницы уделяли слишком много внимания *отрицательным сторонам секса.* Они не умели рассказывать о своих переживаниях или о чувствах, которые им уже довелось испытать. Те из них, кому уже довелось вступить в сексуальную связь, отделывались фразами, вроде «ну, просто случилось *это».* Девочки не были уверены в том, что случившееся им понравилось; некоторые признавались, что пошли на это, потому

что слишком много выпили и дали себя уговорить. Складывалось впечатление, что они были всего лишь пассивными объектами чужой страсти. В своей речи они очень мало использовали выражения, вроде «мне понравилось… я хотела… я получила удовольствие».

Конечно, с этим мириться нельзя. Взрослые, как правило, беспокоятся о том, что подростки слишком много думают о сексе, но Толман пришла к парадоксальному для многих (в том числе и для меня) выводу:

«Девочки, которые имеют четкое представление о своих сексуальных желаниях и умеют рассказывать о них, принимают более самостоятельные решения в вопросе, вступать или нет в сексуальную связь, при каких обстоятельствах и с кем».

В прошлом в обществе и среди родителей было широко распространено убеждение, что существуют только два типа девочек: «плохие», которым нравится секс, и «хорошие», которым секс не нравится. Такое убеждение изначально настраивало девочек на плохой лад. Если девочка испытывала желание, то воспринимала его негативно и пыталась подавить его. Либо же если девочка желала продемонстрировать свою независимость от

родителей, то специально шла на сексуальную связь, даже если того не хотела — просто чтобы доказать окружающим, что с ней нужно считаться и что она чего-то стоит. В результате проблемы были и у тех и у других.

Разговоры на тему секса уместны не во всех случаях, и к ним не обязательно нужно стремиться во что бы то ни стало. Некоторые девочки стесняются обсуждать эти вопросы с родителями, но в таком случае в их жизни обязательно должен быть взрослый, который серьезно поговорит с ними на эту тему. Иногда роль мудрого наставника выполняет бабушка или старшая тетя, которой девочка доверяет больше, чем родителям. В своей книге Толман говорит: «Все девочки, с которыми я беседовала, признавались, что ни одна взрослая женщина не говорила с ними на темы сексуального желания и удовольствия от секса, а если и говорила, то предпочитала не углубляться в эту тему». Возможно, нам следует обратить на это внимание.

Вкратце

• Средства массовой информации — иногда непреднамеренно, а иногда и осознанно — показывают секс как нечто обязательное для девочек, причем все более и более раннего возраста.

• «Сексуализация» мешает девочкам составить свое личное мнение о сексуальной стороне жизни.

• В раннем возрасте девочки еще не умеют как следует выражать свои чувства, и «отношения» часто носят поверхностный характер.

• В настоящее время девочки слишком озабочены своим внешним видом, модой и желанием быть как все.

• Если ваша девочка еще совсем маленькая, вы окажете ей неоценимую услугу, отказавшись включать телевизор. Родителям необходимо следить за тем, какие программы смотрят и какие журналы читают девочки. Девочкам постарше нужно объяснить, что секс — это не средство достижения целей, это очень важная часть жизни, к которой не следует относиться легкомысленно.

• Журналы для девочек, как правило, приносят больше вреда, чем пользы.

• Чем больше у девочки интересов и чем чаще она общается с родственниками и знакомыми разных возрастных групп, тем больше вероятность того, что она научится принимать взвешенные самостоятельные решения; она сама будет решать, стоит ли ей заниматься сексом, и она научится получать от него настоящее удовольствие.

8. Агрессия сверстников

Среди девочек до рукоприкладства доходит редко — неугодную девочку часто оскорбляют и обзывают, распускают о ней слухи, обманывают ее, жалуются на нее учителям и выставляют в неприглядном свете.

Не такая уж это и мрачная школа — вполне приличное здание, окруженное деревьями и лужайками. Но на площадке для игры царит гнетущая атмосфера — группа девочек окружила новенькую и не дает ей вырваться из круга. Ученицы обзывают ее, толкают, зло смеются; лицо новенькой покраснело, на глазах выступили слезы. Через какое-то время обидчицам это занятие надоедает, и они расходятся, но в памяти обиженной девочки оно останется навсегда; иногда воспоминания об унижении будут даже мешать ей спать по ночам.

Агрессия, направленная на сверстников, — постоянная тема новостей; складывается впечатление, что она царит среди детей любого возраста. Эксперты не считают это эпидемией; по их мнению, в прошлом проблема просто часто замалчивалась, а теперь уже ее не скроешь, и поэтому все о ней только и говорят. На их взгляд, способность осознать проблему и заговорить о ней — это первый шаг на пути ее преодоления.

Среди девочек до рукоприкладства доходит редко — неугодную девочку часто оскорбляют и обзывают, распускают о ней слухи, обманывают ее, жалуются на нее учителям и выставляют в неприглядном свете. Психологи иногда называют такое поведение относительной агрессией, но всякий, кому случалось быть объектом такой агрессии, прекрасно знает, насколько могут ранить злые слова.

Но физическая агрессия тоже распространена, особенно среди девочек младшего школьного возраста, а также, конечно, среди мальчиков. Жертвой физической или психологической агрессии становится примерно каждый пятый ребенок, и в некоторых случаях дело доходит до самоубийства, стрельбы и поножовщины. Большинство же мальчиков и девочек страдает молча[29]. И нам просто необходимо затронуть эту тему.

Маленькая, но сильная

Эту историю рассказала мне одна мама из Веллингтона в Новой Зеландии. Ее семилетняя дочь Кири была самой маленькой в классе — активной и очень любознательной девочкой, которой нравилось ходить в школу. Но однажды Кири вернулась домой очень расстроенной. Она обняла маму и расплакалась, не стала обедать и отказалась рассказать, что случилось. Но позже, уже вечером, она рассказала обо всем папе.

Одна девочка, выше и крупнее Кири, постоянно преследовала ее в школе, толкала, не давала играть с подругами. Все это расстраивало Кири, а однажды та девочка очень больно сжала ее руку. Но больнее всего ей было осознавать свою беспомощность и унижение. Вот почему она так долго не решалась рассказать об этом своим родителям.

Тем же вечером родители Кири написали электронное письмо директору школу и пометили его словом «жалоба», чтобы руководство сочло его официальным и приняло меры. На следующий день отец Кири договорился по телефону о встрече. Директор вызвал девочек из класса Кири и расспросил их подробно о том, что происходит. Потом он вызвал к себе Кири и

ее обидчицу, которую попросил извиниться и пообещать, что она больше не будет обижать Кири. Кири приняла извинения и в знак благодарности сказала, что в последнее время ее не слишком часто обижали.

После разговоров с девочками и обидчицей (разговор шел не на повышенных тонах; директор старался говорить спокойно, но по существу) случаи травли прекратились.

Родители Кири обратили внимание на то, что девочка рассказала о случившемся именно отцу. В семье было пятеро детей, и отец был довольно занятым человеком, но он решил больше времени проводить с дочерью. Вместе они стали посещать бассейн в местном спортивном центре, и им очень понравилось плавать. Воодушевившись, Кири начала заниматься плаванием также и в школе. Она стала более уверенной в себе и решительной.

В итоге ситуация разрешилась к лучшему для всех. Кири обрела уверенность в своих силах и воспользовалась этим случаем, чтобы заняться чем-то полезным и интересным.

Три элемента агрессии

В каждом случае агрессия подразумевает три элемента. Во-первых, это обидчик. Обычно это не очень уверенный в себе человек, который хочет самоутвердиться за счет других. Часто обидчики страдают от чего-либо и пытаются сделать так, чтобы и другим было больно. Исследования говорят о том, что обидчики чаще других детей страдают от депрессии, а впоследствии у них выше процент самоубийств. Обижавшей Кири девочке приходилось несладко в своей семье[30]. Она завидовала Кири, у которой было много подруг, и, поскольку Кири была невысокого роста, решила, что ее будет легко обидеть и занять ее место в группе.

Второй элемент — это жертва. Кири не заслуживала, чтобы ее обижали, но в результате этого случая она стала сильнее и увереннее в себе и в будущем, скорее всего, станет активнее защищаться. Факты говорят о том, что отвечать тем же обидчику обычно не получается; часто обидчики или обидчицы бывают сильнее тех, кого они обижают, и к тому же их бывает несколько[31], но если давать им отпор хотя бы на словах, демонстрировать свое несогласие и, конечно, обращаться за помощью, отстаивая свои права, то их удается приструнить и поставить на место.

И наконец, третий элемент — это посторонние наблюдатели. Если они защищают жертву и сообщают взрослым о том, что

происходит, то травля обычно прекращается. Но встать на защиту жертвы бывает трудно, потому что многие девочки боятся, что следующей жертвой станут они. Поговорите со своей дочерью о том, как важно защищать тех, кто слабее, и объясните, что нужно обязательно вмешиваться в подобные ситуации, подумайте, какими фразами можно одернуть обидчицу: «Так нечестно», «Это моя подруга, оставь ее в покое», «Прекрати, ты ее обижаешь»… Произносить эти слова следует спокойным, но уверенным тоном.

В случае с Кири вовремя вмешалось руководство школы, проявив такт и осмотрительность. Директор воспользовался возможностью установить более доверительные отношения с ученицами и, не прибегая к строгим мерам, укрепить порядок в школе. Учителя также подумали о том, как помочь обидчице, которая сама находилась в довольно трудной ситуации.

Все три элемента очень важны, и всем следует уделять равное внимание. Жертва обретает уверенность в себе, иногда посредством того, что получает продолжительную поддержку и учится отстаивать свои права. В случае Кири огромную пользу сыграло то, что она больше времени стала проводить с отцом. Обидчица получила представление о том, что другие люди тоже испытывают чувства, что им тоже бывает больно и что им тоже нужна забота. А благодаря тому, что все вовлеченные лица не проигнорировали проблему, а честно и открыто обсудили ее, улучшилась обстановка в коллективе.

Не скрывайте свои проблемы

Розалинда Уайзман прославилась на весь мир, написав книгу о хулиганстве среди девочек «Пчелиные царицы и мечтательницы» (*«Queen Bees and Wannabes»*). Розалинда похожа в чем-то на идеальную тетушку, с которой можно обсудить любую проблему и которая обязательно даст полезный совет. На протяжении многих лет она вела курсы самообороны для девочек, и девочки делились с ней своими переживаниями, рассказывая о том, что сверстники их обижают и не дают им прохода. Сейчас она посвящает все свое время кампании по защите достоинства в отношениях между людьми.

Ее советы чрезвычайно просты и понятны.

Тринадцатилетней девочке, которую оскорблял мальчик, насмехаясь над ее грудями (с использованием нецензурных выражений), она посоветовала записать все фразы, с указанием времени и места; потом отнести этот список школьному психологу, преподавательнице или директору и попросить их помочь. «Вы имеете полное право требовать уважительного

отношения к себе»[32].

В другом случае тетя и мама попросили ее совета по поводу четырнадцатилетней девочки, которая рассылала мальчикам текстовые сообщения сексуального характера. Уайзман сразу же сказала, что хранить это в тайне не получится. «Это ваш мобильный телефон, и вы оплачиваете счета. Кроме того, адресат сразу видит, от кого поступали сообщения. Их может прочитать любой человек и передать другим. Если имеет смысл держать что-то в тайне, то только в записи в дневнике. Телефонные сообщения публичны по своей сути».

Уайзман признала, что ситуация требует вмешательства, но отметила, что следует рассмотреть ее со всех сторон. Девочка, скорее всего, хотела показаться сексуальной и независимой, чтобы повысить свою привлекательность в глазах мальчиков. Но мальчики воспринимают это как знак доступности и сексуальной испорченности. Так это или нет, но родителям следует больше времени уделять своим детям и объяснять им возможные последствия неосмотрительного поведения. С ними нужно разговаривать спокойно, без лишних эмоций, но ставить четкие границы.

Важная роль наблюдателей

Уайзман также подчеркивает важную роль наблюдателей. В 2011 году она помогала снимать документальный фильм «*Dateline*» на канале NBC. В рамках эксперимента девочкам-подросткам предложили пройти в большой зал, где были развешаны различные детали туалета, чтобы подобрать себе подходящую одежду — предположительно для съемок программы о моде.

Участницы эксперимента не знали о том, что три девочки в каждой группе были профессиональными актрисами. По условному знаку две из них начали оскорблять третью (в одном случае утверждать, что она толстая, в другом — критиковать ее выбор одежды). Их целью было проверить реакцию других девочек — станут ли они защищать жертву или встанут на сторону обидчиц? А тем временем родители наблюдали за девочками из другого помещения.

Происходящее взволновало всех не на шутку. Поскольку каждый из нас попадал в подобные ситуации, то относиться к ним беспристрастно невозможно. В некоторых случаях свидетельницы вмешивались, особенно активно проявила себя одна участница, которая не позволила актрисам высказывать оскорбления в адрес жертвы. В других же случаях было заметно, что девочки

волнуются, но не решаются выступить в защиту. Некоторые из них, особенно неуверенные в себе, пытались даже подхихикивать.

(Типичная стратегия заводил — привлечь на свою сторону подхалимов, неуверенных в себе и боящихся, что их исключат из группы или тоже будут задирать.)

Мамы болезненно морщились, наблюдая за тем, что их дочери ничего не делают, чтобы прекратить насмешки, или, напротив, участвуют в оскорблениях.

Но самая трогательная сцена произошла в конце. В последней группе одна девочка отошла в сторону и расплакалась. Продюсеры немедленно остановили съемки. Выяснилось, что эта девочка по-настоящему подвергается издевательствам в школе, со стороны как девочек, так и мальчиков, которые смеются над тем, что она слишком бедная. Каждый день отправляться в школу для нее было настоящей пыткой. Она не смела признаться в этом матери, потому что тогда мать, и без того вынужденная еле-еле сводить концы с концами, огорчилась бы еще больше. Матери девочек сообща обсудили эту ситуацию. Розалинда Уайзман помогла этой девочке (в частных консультациях после съемок) научиться противостоять оскорбляющим, и в фильме было сказано, что эта девочка сумела дать отпор заводилам среди учеников. Это послужило напоминанием о том, насколько легко возникает агрессия, и убедило всех участников проекта в необходимости активного вмешательства в подобную ситуацию не только учеников, но и взрослых, которые должны обращать пристальное внимание на любые странности в поведении детей.

Никто не остается в стороне

Важно понять, что все мы в своей жизни иногда бываем обидчиками, иногда жертвами, а иногда и безучастными или активными наблюдателями. Это неотъемлемая часть общения, потому что у каждого из нас есть свои потребности и свое мнение; мы хотим, чтобы нас услышали, мы отстаиваем свой взгляд на мир и спорим с окружающими.

Вашей дочери нужно четко выражать свое отношение к происходящему. Она должна научиться говорить: «Мне не нравится, как ты поступаешь. Лучше прекрати». Случай в Голландии, когда хулиганы убили мальчика школьного возраста, вызвал очень большой общественный резонанс, и было создано международное движение «Камень и вода» (*«Rock and Water»*). В рамках этого движения преподаватели рассказывают детям, как можно защитить себя — выпрямившись в полный рост и глядя обидчику в глаза, отойти от него. Они, конечно, учат и способам

противостоять физической агрессии, но самое главное — это научиться не бояться других и уметь постоять за себя.

К сожалению, хулиганов часто этим не остановишь, но это первый шаг на пути к победе. Нужно четко сказать о том, что происходит: «Ты меня оскорбляешь, это нечестно/нехорошо/не круто». Если травля продолжается, то нужно обратиться за помощью. Объясните своей дочери, что у нее есть право на безопасность. При необходимости обратитесь за помощью к учителям и руководству школы; если руководство не принимает никаких мер, имеет смысл сменить школу. (В хорошей школе должна быть специальная программа противодействия травле; ученики должны иметь представление о том, как действовать в таких случаях и к кому обращаться.)

Общество унижало женщин и девочек на протяжении

тысячелетий. И это еще одна причина бороться за свои права.

Киберагрессия

С распространением Интернета, электронной почты и социальных сетей — Facebook, Twitter — появилась новая форма агрессии и травли: отсылка угрожающих сообщений, распространение слухов или обидных комментариев.

Хуже всего, что с помощью мобильных телефонов девочки теперь могут входить в Сеть и проверять сообщения в любое время, даже перед сном, лежа в кровати. В старые добрые времена, до распространения компьютеров и смартфонов, дом был настоящей крепостью и островком спокойствия, где можно было передохнуть до наступления следующего дня. Теперь же от беспокойств и волнений не скроешься даже дома. Девочки постоянно испытывают стресс и плохо спят.

Неплохой идеей будет запретить использование всех мобильных средств связи в спальне и установить правило для всех членов семьи на ночь оставлять телефоны на зарядку на кухне. И, опять же, не следует держать в тайне угрожающие сообщения. Незначительные оскорбления еще могут прекратиться, если не обращать на них внимания, но о более серьезных случаях нужно сообщать директору школы. Постарайтесь затруднить хулиганам общение с вами: удалите их из «друзей», измените настройки своей учетной записи, поменяйте номер телефона или адрес электронной почты.

Есть замечательный фильм «Потомки», в котором Джордж Клуни играет роль «удаленного отца», который вынужден заботиться о своей дочери после несчастного случая с ее матерью. В начале фильма его юная дочь посылает оскорбительные сообщения своей однокласснице, тихой девочке, страдающей лишним весом. Мать жертвы, бойкая гавайка, требует извинений у отца и его дочери. Девочка на самом деле посылала эти сообщения по глупости, не понимая их оскорбительного характера; ей казалось, что это просто шутка, над которой посмеются подруги. Потом она понимает, что причинила своей однокласснице боль, и ей стало немного стыдно, а отец старается укрепить ее в этом чувстве и намерен исправить ситуацию.

Иногда дело удается решить, поговорив с родителями других детей в спокойной обстановке, возможно, в присутствии представителей школы. Мы все должны осознать, что дети растут и должны научиться отвечать за свои поступки и свои слова.

Откуда берутся злость и жестокость?

Мэгги Хэмилтон, австралийская писательница и автор книг о девочках, предложила очень правильное объяснение того, почему в современном обществе так много злости и жестокости. Мэгги считает, что девочки испытывают большой стресс оттого, что пытаются соответствовать стандартам, навязываемым им беспощадным и небезопасным миром; они переключаются на «режим выживания» и стараются все время быть начеку, ожидая очередного подвоха со стороны окружающих[33]. Они не получают достаточно любви дома, они слишком быстро взрослеют и постоянно находятся на взводе. В результате у них нет ни времени ни сил на доброту или сочувствие.

Психолог Кейт Хэдвен с коллегами из Университета Эдит Коуэн в Перте, Западная Австралия, опросила множество школьников в штате и выяснила, что примерно один из пяти трудных детей не имеет представления о том, что такое сочувствие[34]. Другими словами, на них не действуют обычные психологические программы, к ним нужен особый подход, иначе они либо доставят окружающим кучу неприятностей, либо сами попадут в большие неприятности. Взрослые ни в коем случае не должны оставаться в стороне, потому что на карту поставлена психологическая и физическая безопасность детей.

Хотя в средствах массовой информации слишком часто обыгрывается тема плохой школьной среды, на самом деле ситуация в школах обычно не настолько плоха. Когда вышла книга «Пчелиные царицы и мечтательницы», сотни девочек писали Розалинде Уайзман о том, что она как раз про них. Но потом еще больше девочек и женщин сообщило, что в их жизни *не было ничего подобного*. Похоже, что Уайзман описала лишь одну из граней жизни школьниц в США, Великобритании, Австралии и некоторых других развитых странах. Реальность на самом деле гораздо многограннее и разнообразнее. По крайней мере, пока не все так плохо.

Многие девочки до сих пор умеют дружить; в их среде, конечно, наблюдается некоторое расслоение по статусу — среди школьниц бывают более «крутые» или «ботанички», но в целом они относительно хорошо относятся друг к другу. Границы во многом размыты, и, что самое главное, всегда есть возможность оставаться собой и проявлять свою индивидуальность. Среда не слишком давит на девочек, оставляя им право на самостоятельность и выбор своего пути.

Более плохое поведение чаще наблюдается в пограничных ситуациях — среди детей либо из неблагополучных семей, либо, наоборот, из слишком обеспеченных. Однако и в первом, и во втором случае родителям попросту недостает времени, чтобы

общаться со своими детьми. У девочек из таких семей есть самые последние смартфоны и планшеты, банковские карты и иногда даже собственные автомобили — недостает только любви. В малообеспеченных же семьях агрессия — это вопрос выживания и приспособления к суровой действительности. Но и в бедных семьях бывают добрые, отзывчивые дети, умеющие заботиться об окружающих. Далеко не все зависит от среды; в любой ситуации есть выбор, и только от тебя зависит, каким человеком ты станешь.

Вкратце

• Примерно каждый пятый ребенок сталкивается с агрессией в школе — это довольно распространенное и очень травматичное явление.

• В каждом акте агрессии бывают три вида участников: жертва, зачинщик и наблюдатели. Чтобы прекратить его, нужно изменить поведение всех.

• Часто наблюдатели играют очень важную роль, и вам нужно научить свою дочь не давать в обиду других.

• Киберагрессия опасна тем, что она исходит издалека. Когда не видишь человека, можно написать ему все что угодно, не боясь последствий.

• Взрослые должны внимательно прислушиваться к жалобам детей и принимать меры, но так, чтобы не ухудшить ситуацию. Лучше всего спокойная, доброжелательная, но серьезная беседа с зачинщиками и их родителями.

• Некоторые девочки ведут себя агрессивно в школе, потому что им не хватает любви со стороны близких. Но во многих школах не настолько плохая обстановка, как это принято изображать.

9. Тело, вес и питание

Беспокоится ли ваша дочь о своем весе?

Переживаете ли вы сами за нее по этому поводу? Если да, то вы не одиноки, потому что в последнее время тема лишнего веса и внешнего вида вообще стала слишком распространенной и болезненной.

Беспокоится ли ваша дочь о своем весе? Переживаете ли вы сами за нее по этому поводу? Если да, то вы не одиноки, потому что в последнее время тема лишнего веса и внешнего вида вообще стала слишком распространенной и болезненной. От расстройств питания в тот или иной период жизни страдают примерно 15 процентов девочек и женщин — похоже на широкомасштабную эпидемию[35].

Не так давно мне выпала возможность услышать, как две

молодые женщины с научной точки зрения анализируют ситуацию со здоровьем, питанием и массой тела. Лидия Джейд Тернер и Сара Макмэхон имеют опыт клинической практики и поставили себе целью изменить наше представление о расстройствах питания, особенно это касается одержимости диетами, что породило целую индустрию, и это только ухудшает общую ситуацию. Лидия и Сара согласились написать отдельную главу этой книги.

Свеча, которая горит с обоих концов

Многие страны мира в последнее время сталкиваются с серьезной проблемой: наблюдается настоящий кризис сознания, связанный с весом. Наблюдаются две крайности. С одной стороны, сообщается, что примерно четверть всех детей школьного возраста страдают от лишнего веса или ожирения; с другой стороны Национальная ассоциация исследований расстройств пищевого поведения сообщает о том, что количество таких расстройств за последние пять лет увеличилось вдвое, что не может не пугать[36]. Одни родители с трудом заставляют своих детей сесть на диету, другие же с ужасом наблюдают за тем, как их дочери отказываются от всякой еды. И самое страшное здесь то, что никакие распространенные методы здесь не работают. Несмотря на многочисленные заявления о борьбе с лишним весом, дети становятся все толще; и несмотря на широкую кампанию по борьбе с расстройствами пищевого поведения, их жертвами становятся все больше девочек. Мы явно делаем что-то не то.

Ведущие эксперты из разных стран в настоящее время считают, что проблема усугубляется тем, что мы слишком большое внимание уделяем не тому, чему следовало бы. Нужно обращать внимание не на вес, а на здоровье, потому что оно значительно важнее веса. Исследования показывают: если вы будете вести здоровый образ жизни, сочетая здоровое питание с физическими упражнениями, то добьетесь гораздо больших успехов[37].

Чем вредна диета

Вас, наверное, изрядно удивит тот факт, что многочисленные исследования, проведенные за последние пятьдесят лет, пришли к выводу, что *диеты вряд ли могут что-то изменить*. Примерно 95 процентов тех, кто сидел на диете, на протяжении последующих двух — пяти лет набирают свой прежний вес. И это в случае с

самыми лучшими диетами. Сколько раз вы читали о новой диете, которая, по уверениям ее разработчиков, поможет вам сбросить вес навсегда, только если вы купите эту книгу и купите соответствующий продукт! Если подобные заявления сбивают с толку взрослых, представьте, как они воздействуют на детей!

Совершенно неважно, как компания называет свою продукцию или свою программу похудения, важно лишь то, что не существует никаких доказательств их эффективности, и в долгосрочной перспективе любая диета помогает лишь небольшому количеству людей, а большинство возвращаются к своему прежнему весу. Вы, должно быть, заметили, что в последние годы многие компании предпочитают не использовать слово «диета», а говорят об «образе жизни». Но рекламируют они по-прежнему диеты.

Диетология стала настоящей индустрией, в которой зарабатываются десятки миллионов долларов, и реклама компаний, вовлеченных в эту индустрию, видна повсюду. За несколько десятилетий этим компаниям удалось убедить большинство людей в том, что толстые люди сами виноваты в своем незавидном положении — им не хватает силы воли следовать указаниям диетологов, сбросить лишний вес и поддерживать форму на протяжении долгого времени. Нас призывают относиться к толстякам с пренебрежением, пристально следить за своим весом, а если человек имеет лишние килограммы, делать все возможное, чтобы похудеть и стать стройнее.

И что самое удивительное, за все эти годы постоянной рекламы и бесконечных правительственных программ ни в одной стране мира количество людей, страдающих от ожирения, не сокращается.

Здоровое питание и регулярная физическая активность укрепляют здоровье, но не обязательно приводят к значительному снижению массы тела. Поэтому гораздо важнее сосредоточиться на своем здоровье.

Как мы устроены

Диеты не работают по вполне понятным причинам. Люди, как вид, эволюционировали в условиях недостатка пищи, и наш организм приучился сохранять массу тела. Когда мы ограничиваем себя в еде, наш организм считает, что наступило голодное время и включает защитные механизмы, благодаря которым он набирает массу быстрее. В журнале *New England Journal of Medicine* были опубликованы результаты исследований,

в ходе которых был обнаружен стимулирующий аппетит гормон грелин, содержание которого в организме тех, кто садится на диету, увеличивается примерно на 20 процентов[38]. При этом содержание подавляющих аппетит гормонов, таких как лептин и пептид YY, напротив, уменьшается. Метаболизм, то есть обмен веществ, замедляется, и так организм сохраняет свою массу.

Может быть, нужно просто усерднее сидеть на диете и не сдаваться? Любопытно, что все происходит с точностью до наоборот: чем больше мы сидим на диете, тем сильнее этому сопротивляется наш организм. В ходе одного революционного исследования доктор Диана Ньюмарк-Штайнер из Школы общественного здоровья Университета Миннесоты доказала, что девочки-подростки, контролирующие себя в еде, пять лет спустя набирают больше веса, чем их сверстницы[39]. В другом исследовании, в котором принимали участие девочки в возрасте от девяти до четырнадцати лет, выяснилось, что среди набравших лишний вес больше было тех, кто когда-нибудь сидел на диете. И, что хуже всего, диета — это частый предшественник расстройств пищевого поведения; каждый пятый из страдающих от ожирения австралийцев в настоящее время сидит на диете и при этом испытывает расстройство пищевого поведения.

Страх набрать лишний вес только усугубляет ситуацию

Часто страх перед лишним весом используют как мотивацию, чтобы люди вели более здоровый образ жизни. Нет ничего хуже этого. Телепередачи, вроде «Потерявший больше всех» (The Biggest Loser), только унижают полных людей и укрепляют стереотипы, согласно которым полные люди такие только потому, что недостаточно заботятся о своем здоровье. Исследования показывают, что стыд, который люди испытывают от своего веса, — это фактор риска как при ожирении, так и при расстройствах пищевого поведения, и он же *снижает вероятность того, что человек будет физически активен*[40]. Поскольку физическими упражнениями обычно занимаются в публичных местах, то люди с лишним вестом, особенно девочки-подростки, стесняются показываться на глаза других в спортивном костюме или в купальнике, а также выполнять движения, которые привлекут к ним внимание.

Оскорбление полных людей под видом заботы об их здоровье принимает размах национального развлечения. Истерия по поводу лишнего веса воздействует на нас и на наших дочерей. Одно исследование показало, что дети с лишним весом

подвергаются оскорблениям и агрессии на 63 процента чаще, чем другие дети[41]. Понятно, что родителям хочется, чтобы к их ребенку относились с уважением, но заставлять девочку садиться на строгую диету — это не выход. Так у нее только усилится чувство вины.

Школьные программы и другие программы, призванные бороться с ожирением, могут сильно навредить, если они составлены и проводятся неправильно. Профессор Дженнифер О'Ди из Сиднейского университета пришла к выводу, что «плохо спланированные мероприятия по предотвращению ожирения среди детей порой приводят к таким нежелательным и вредным для здоровья результатам, как голодание, отказ от пищи, намеренный вызов рвоты, злоупотребление слабительными и мочегонными средствами, а также курение как способ понизить аппетит»[42]. Австралийская служба здравоохранения «Eating Disorders Victoria» сообщает о том, что 8 процентов девочек-подростков курят, чтобы контролировать свой вес[43].

Другая крайность

Услышав термин «расстройство пищевого поведения», мы сразу же представляем себе чрезвычайно худую девушку, находящуюся на пороге голодной смерти. На самом деле в большинстве случаев внешне такое расстройство почти не выражается, и страдающие от булимии или компульсивного переедания поддерживают «здоровый вес» или даже демонстрируют легкую полноту. Тем не менее всеобщее внимание привлекает анорексия, которая тоже проистекает от недовольства собственным весом; некоторые девочки даже восхищаются «железной волей» своих анорексичных подруг и их умением контролировать себя. Недавние исследования заставляют предположить, что в действительности анорексия — это нервное расстройство, которое ухудшается в результате голодания[44]. Требуется много усилий, чтобы изменить привычки человека, страдающего от анорексии, и без профессионального вмешательства велик риск серьезного нарушения здоровья и даже летального исхода.

Самое распространенное расстройство — это компульсивное переедание, которое часто бывает естественной реакцией на строгие диеты, когда организм стремится восполнить свои запасы жира. Недоедание включает механизм синтеза гормонов голода, и человек становится буквально одержим едой. Компульсивное переедание — это стремление нашего организма выжить. По пока еще не до конца понятным причинам в организме анорексика

такой механизм не включается; многие девочки, страдающие от анорексии, признаются, что во время голодания им становится лучше, и это самое опасное.

Что же делать

Наш организм постоянно сообщает нам о своих потребностях: когда мы голодны, мы должны есть; когда мы чувствуем насыщение, мы должны остановиться. Запор — еще один знак, говорящий о том, что в нашем рационе не хватает растительных волокон. Наш организм — это прекрасно сбалансированная система с собственной регуляцией; он поддерживает не только постоянное давление и постоянную температуру, но и более или менее постоянный вес.

Диета — это опасная ловушка. Многие попадают в порочный цикл: сначала теряют вес, затем не могут сдерживать себя, переедают, набирают вес и снова садятся на диету. Многочисленные исследования доказали, что изнурять себя регулярными диетами, набирая и теряя килограммы, хуже для здоровья, чем поддерживать определенный вес, так что в данном случае принцип «не получилось в первый раз, попробую еще» не только бесполезен, но и вреден[45].

Многие специалисты теперь не считают вес мерой здоровья и предпочитают держаться концепции, условно называемой «Здоровье при разных размерах» (Health at Every Size, HAES). Согласно этой концепции, человека можно назвать относительно здоровым исходя из его общего состояния организма, вне зависимости от массы тела (если, конечно, не брать крайности). Индекс массы тела (ИМТ) — плохой показатель здоровья. В расчет нужно брать и другие показатели, такие как кровяное давление и частота сердцебиений. Основные принципы поддержания здоровья интуитивно понятны всем — сбалансированное питание и физическая активность, причем та, которая доставляет удовольствие, а не та, которая выполняется исключительно с целью сбросить вес. Каждый вечер мы должны засыпать с мыслью, что сделали что-то полезное для себя, а не укорять за то, что еще не похудели до определенной отметки на весах.

Как вам помочь своей дочери

1. Станьте для нее правильной ролевой моделью. Если вы обеспокоены своим весом, то ваше беспокойство передастся и ей. Старайтесь не обсуждать методы похудения, не смотреть

специальные передачи по телевизору и не покупать модные журналы или литературу, посвященную разнообразным диетам. Даже не думайте садиться на диету.

2. Не держите в холодильнике сладкие газированные напитки. Они заставляют принимать чувство жажды за голод, и даже в диетических брендах содержатся нежелательные химические соединения. На тот случай, если вам захочется пить, держите на кухне кувшин с холодной водой.

3. Ешьте вместе за столом и не включайте при этом телевизор. Когда вы принимаете пищу во время просмотра телевизора, ваше внимание отвлекается от ее вкуса и от ее количества, и вы не замечаете, как переедаете. Чувство насыщения появляется через несколько минут после того, как вы съели достаточно, поэтому старайтесь есть медленно. За столом обсуждайте только приятные темы, делитесь своими положительными эмоциями; это время отдыха, а не рабочее совещание!

4. Не делите продукты на плохие и хорошие; делите их на повседневные, которые употребляют в пищу каждый день, и праздничные, которые употребляют по особым случаям. Хуже всего — это есть «мусорную» еду, а потом испытывать чувство вины. Исследования доказывают, что если есть медленно и наслаждаться вкусом пищи, то съедаешь ее не так уж много[46]. Если же испытываешь чувство вины, то поглощаешь ее в огромных количествах.

5. Старайтесь побольше двигаться и заниматься активным отдыхом всей семьей. Когда папа и дочь вместе выгуливают собаку, играют в мяч на дворе или когда вся семья регулярно гуляет в парке, то любовь к физической активности зарождается естественным образом, и дети не считают ее нудными физическими упражнениями.

Все вышесказанное в равной степени относится и к мальчикам!

Индустрия, вышедшая из-под контроля

Вы удивитесь, когда узнаете, что 95 процентов исследований, посвященных вопросам ожирения, спонсируются компаниями, специализирующимися на продукции, предназначенной для сброса веса[47]. Неудивительно, что в сознании многих проблема веса и проблема здоровья тесным образом переплетены. И этим вовсю пользуется индустрия, специализирующаяся на разработке различных диет.

Необходимо установить более строгий контроль и над пищевой промышленностью. Почему вместе с шоколадками «Хеппи Мил» детям дают игрушки? Почему в некоторых готовых завтраках для детей так много сахара? Если мы хотим улучшить здоровье населения, то в этой области должны произойти коренные перемены, подобные тем, что произошли в табачной промышленности. В настоящее время сигареты постепенно запрещаются во всех ресторанах и кафе, запрещается реклама табачной продукции, и сигареты теряют свой романтический ореол. Примерно то же самое следует сделать и с вредной едой; обвиняя полных людей и оскорбляя их, делу не поможешь.

Недавно в Австралии был основан Национальный консультационный совет по восприятию своего тела (National Body Image Advisory Group), который установил примерные правила для индустрии моды и красоты. К сожалению, вся затея окончилась провалом. Председатель совета, Миа Фридман, написала в своем блоге: «НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ». Правительственная награда «Образ тела» за 2013 год досталась журналу *Dolly Magazine,* несмотря на то, что он вновь начал освещать состязания между тринадцатилетними моделями. Такой подход укрепляет девочек-подростков в убеждении, что окружающие обратят на них внимание, только если они будут соответствовать каким-то определенным стандартам красоты, и это более чем возмутительно. В некоторых странах пытаются изменить ситуацию на законодательном уровне. Так, например, в Испании до 22 часов запрещена реклама пластических операций и диетических продуктов, пропагандирующих исключительно «культ тела». С 2008 года во Франции запрещено незаконно рекламировать «чрезвычайную худобу», причем этот запрет касается всех средств массовой информации, включая журналы. В 2012 году правительством Израиля был принят закон, запрещающий использовать в рекламе моделей, у которых слишком малый вес.

Некоторые по-прежнему утверждают, что в том, что у девочек формируется неправильное представление о своем теле, виноваты в первую очередь родители, но недавно сорок пять ведущих экспертов по здоровью опубликовали открытое письмо, озаглавленное «Влияние средств массовой информации на представление о теле и поведение: обзор научных фактов». В нем говорится о том, что существуют «неопровержимые доказательства» того, что в расстройствах пищевого поведения и в том, что девочки все чаще и чаще бывают неудовлетворены своим телом, виноваты именно средства массовой информации[48]. В другом обзоре, посвященном многочисленным исследованиям, в

ходе которых было опрошено 15 000 человек, говорится о том, что сегодня средства массовой информации оказывают на девочек большее влияние, чем в девяностые годы[49]. Другими словами, несмотря на все инициативы активистов и правительств, средства массовой информации до сих пор обладают очень сильным влиянием на умы подрастающего поколения. Но и родители не должны сидеть сложа руки: они должны прививать своим детям привычку к физической активности и к здоровому питанию, служить для них положительным примером и учить гордиться собственным телом. Правительство должно более активно вмешиваться в индустрию моды и пищевую промышленность — только так мы сделаем наших девочек более здоровыми.

Что такое расстройства пищевого поведения?

Расстройства пищевого поведения — это поведенческие синдромы, связанные с нарушениями в приеме пищи. Страдающие такими расстройствами заходят слишком далеко, употребляя определенные виды пищи или отказываясь от ее приема. Одно из самых известных расстройств такого рода — анорексия, при котором человек ограничивает себя в еде до такой степени, что создает серьезную угрозу для своего здоровья и жизни. К счастью, летальные исходы при таком расстройстве относительно редки, но это не умаляет опасности заболевания, и страдающим анорексией требуется неотлагательная профессиональная помощь. Шире распространена булимия — чрезмерное переедание и последующая рвота, вызываемая намеренно, с целью не допустить появления лишнего веса. На практике расстройства пищевого поведения часто бывают выраженными нечетко и наблюдаются у людей с нормальным или слегка повышенным весом. Тем не менее каждый случай потенциально опасен; необходимо как можно раньше обратиться к профессионалу за помощью и советом — чем раньше начать терапию, тем больше шансов на успешное преодоление расстройства.

Ранние тревожные симптомы

Родителям следует обращать внимание на странности в поведении своей дочери, связанные с приемом пищи; в частности, насторожить их должны следующие факты:

1. резкое изменение веса (девочка слишком быстро набирает вес или, наоборот, теряет его);

2. резкие перемены настроения, повышенная раздражительность, агрессия, депрессия, стремление уединиться;

3. чрезмерное внимание к своему рациону, отказ от каких-то определенных продуктов, превращение приема пищи в своего рода ритуал, а также связанное с приемом пищи регрессивное поведение — например, когда девочка-подросток за столом ведет себя как маленький ребенок, пользуется детскими чашками и столовыми приборами;

4. повышенная нервозность во время приема пищи.

Важно иметь в виду, что эти факты говорят о возможном пищевом расстройстве только в их сочетании; по отдельности они могут свидетельствовать о других нарушениях физического или психического здоровья. Обычно обследование начинается с того, что специалист старается выяснить, нет ли у девочки физических нарушений. И только когда устранены другие возможные факторы, а симптомы, описанные выше, наблюдаются в их совокупности, имеет смысл задуматься о расстройствах пищевого поведения.

Опасные мысли

Вместе с поведением могут измениться и мысли девочки, которой грозит расстройство пищевого поведения; она больше внимания уделяет еде и приходит к довольно странным выводам. Насторожить родителей должно следующее:

• желание быть очень стройной; рассказы девочки о том, насколько она хотела бы похудеть;

• страх лишних килограммов; боязнь стать «жирной»;

• искаженное представление о собственной внешности;

• чрезмерное внимание к еде (составление графиков приема пищи, чувство вины из-за того, что позволила себе съесть лишнего);

• строгое следование распространенным предубеждениям и советам по похудению, например таким, что «после шести вечера есть нельзя» или что «четыре стакана воды перед приемом пищи увеличат скорость обмена веществ».

Болезненное поведение

И наконец, ярче всего о возможном расстройстве говорят следующие особенности в поведении:

• строгие ограничения в пище, например отказ от завтрака или от целых групп продуктов (например, содержащих жиры и углеводы), попытки объяснить ограничения аллергией на глютен, лактозу или другие продукты;

• периоды неконтролируемого поглощения пищи, неспособность сдерживаться;

• компульсивное переедание или желание взять еще одну

порцию после того, как девочка наелась. (Такое происходит во время обычного приема пищи, и стороннему наблюдателю это поведение может показаться совершенно нормальным; неконтролируемое поглощение пищи происходит обычно вдали от посторонних глаз.)

• стремление избавиться от излишков пищи в организме» — попытки вызвать у себя рвоту, употребление слабительных средств, изматывающие физические упражнения.

На основании того, какой тип поведения преобладает в каждом конкретном случае, можно сделать вывод о том, какое именно наблюдается расстройство. По мере проведения терапии поведение девочки может меняться, и тогда может меняться и диагноз. При успешной терапии поведение может измениться к лучшему, и тогда можно говорить о том, что девочка преодолела свои навязчивые мысли и идеи.

Что делать

Если вы предполагаете, что у вашей дочери может быть расстройство пищевого поведения, то действовать нужно немедленно: чем раньше приняты меры, тем больше вероятность успешного излечения. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или специалистом по нервным расстройствам; поинтересуйтесь, какие программы лечения доступны в вашем регионе. Обычно лечение таких расстройств — прерогатива специалистов, и лучше начать с консультации с врачом общей практики или с обращения в специальную службу, сотрудники которой помогут выяснить, от чего именно страдает ваша дочь.

Наилучший фактор, обещающий успех, — это хороший «терапевтический альянс», то есть хорошие отношения между терапевтом, вашей дочерью и членами вашей семьи. Если первые результаты далеки от положительных, не сдавайтесь, продолжайте терапию. Рано или поздно вы найдете хорошего специалиста и выберете подходящий метод терапии.

Полезно будет также узнать подробнее о различных расстройствах пищевого поведения, почитать соответствующую литературу, потому что дополнительные знания помогут вам восстановить здоровье вашей дочери.

Испытывать беспокойство и волноваться по поводу человека, страдающего от какого-либо расстройства, — это совершенно нормально, как и нормально сердиться на него или испытывать чувство вины. Но эти чувства иногда могут мешать вам. Например, некоторые родители и родственники девочек сердятся на них и боятся, что сам факт такого расстройства пищевого

поведения их дочери разрушит репутацию семьи в глазах окружающих. Такое настроение нисколько не поможет вам решить проблему. Главное — это прислушиваться к своей дочери, любить ее и оказывать ей поддержку.

Пять мифов о расстройствах пищевого поведения

Миф 1. Люди по своей воле нарушают режим питания, это их сознательный выбор.

Факт. Расстройство пищевого поведения — это не сознательный выбор, а серьезное психологическое заболевание, которое развивается со временем в силу различных психологических причин.

Миф 2. Все страдающие от расстройства пищевого поведения худые.

Факт. Большинство страдающих от какого бы то ни было расстройства пищевого поведения на самом деле находятся в «диапазоне здоровой массы тела» и иногда даже имеют лишний вес.

Миф 3. Расстройства пищевого поведения наблюдаются только среди женщин.

Факт. В последнее время растет и число мужчин с такими расстройствами, особенно среди мальчиков младше четырнадцати лет (в настоящий момент около четверти среди страдающих от таких расстройств в этой возрастной группе — мальчики). В случае с мальчиками велик риск, что расстройство останется незамеченным, пока не станет слишком поздно, поскольку никто не ожидает от них подобного.

Миф 4. Единственное серьезное расстройство такого рода — это анорексия.

Факт. Ограничение в еде или регулярное стремление сбросить вес такими радикальными методами, как рвота или слабительное, ослабляют организм и делают его менее устойчивым перед другими опасными болезнями. Кроме того, такие расстройства подавляют психику, и страдающие ими люди могут нанести себе увечья или совершить попытку самоубийства.

Миф 5. Те, кто страдает от расстройства пищевого поведения, подверглись сексуальному насилию.

Факт. Сексуальное насилие — фактор, повышающий риск любого психического расстройства. Но это вовсе не значит, что

человек, страдающий ими, обязательно еще и жертва насилия.

И наконец, если ваша дочь страдает от расстройства пищевого поведения, ни в коем случае не вините себя, ведь вы — ее главная надежда на выздоровление. Это можно сравнить с обезболивающим средством, которое помогает избавиться от головной боли, но отсутствие которого вовсе не вызывает головную боль.

При появлении настораживающих симптомов главное — действовать незамедлительно. При раннем вмешательстве серьезного расстройства удается избежать. Постарайтесь узнать как можно больше о таких расстройствах — тем самым вы сможете контролировать лечение и лучше помогать своей дочери. Не теряйте надежды, потому что полностью вылечиться от такого расстройства можно всегда.

Вкратце

• Во всем мире девочки страдают от нервных расстройств, заставляющих их либо недоедать, либо переедать.

• Диета обычно не помогает сбросить вес и часто только ухудшает ситуацию.

• Страх перед жирами — опасная тенденция в современном обществе, но его поощряют некоторые школьные, правительственные и телевизионные программы.

• Лучшая стратегия — здоровое питание и приоритет здоровья.

• Расстройства пищевого поведения, такие как анорексия и встречающаяся чаще булимия, — это психические расстройства, а не сознательный выбор человека. Они часто развиваются независимо от желания, изменяя поведение и мысли человека. Чем раньше удается распознать опасные симптомы, тем больше шансов на успешное излечение.

10. Алкоголь и наркотики

Ваша цель — не запретить дочери всякое веселье, а сделать так, чтобы она веселилась в спокойной и безопасной обстановке. Вы с ней на одной стороне, просто вы немного больше знаете о жизни.

Пол Диллон живет в неблагополучной части города. Он может рассказать, где можно купить амфетамин на улицах и какого качества кокаин завезли в страну в последнее время. Он знает, что делать при передозировке или при алкогольной коме. Пол — лучший в Австралии специалист по борьбе с наркотиками, и он на протяжении многих лет работает со школами и группами поддержки по всей стране. Его цель — проследить за тем, чтобы дети не испортили себе жизнь, охотясь за сомнительными развлечениями[50].

В каком-то смысле Пола можно назвать ответственным за то, что с 2002 года алкоголизм и наркомания среди подростков стали сокращаться. Он рассказывает родителям, когда нужно проявлять бдительность, а когда не волноваться по пустякам, какими методами, порой неожиданными, нужно решать подобные проблемы, что говорить своим детям и как выжить в мире легальных и нелегальных наркотических веществ. Посещая школы, Пол читает лекции, показывает интересные слайды.

В разных странах и регионах количество детей, употребляющих наркотики и алкоголь, неодинаково, но на Западе картина выглядит примерно так.

• Несмотря на то что к семнадцати годам многие подростки уже знакомы с алкоголем, немногие из них выпивают регулярно, а некоторые только лишь попробовали алкоголь. Более 25 процентов опрошенных в этом возрасте назвали себя непьющими, а 10 процентов совсем не пробовали спиртного.

• Более 70 процентов из опрошенных семнадцатилетних учащихся никогда не курили марихуану и, скорее всего, не будут курить ее.

• 97 процентов старшеклассников никогда не пробовали галлюциногенов.

• 96 процентов никогда не пробовали амфетаминов, и даже четыре процента попробовавших сделали это только один или два раза за последний год.

• То же самое касается героина и морфия.

• С кокаином дело обстоит примерно так же: 98 процентов опрошенных никогда не пробовали его, а два процента пробовали только раз или два.

• С экстези ситуация такова — его не пробовали 92 процента (!), а из тех, кто пробовал, большинство делали это редко.

Пол показывает слайды, смотрит на собравшихся в зале старшеклассников и видит, что многие из них невольно выпрямляют спины и гордо переглядываются. *Это непьющие, некурящие и не употребляющие наркотики молодые люди, которые понимают, что их большинство*. Знать это очень важно для них, и для вас тоже. Беспокойство о том, что современные дети испорченные, и о том, что они подвергаются большому давлению со стороны более «крутых» сверстников, начинает постепенно уменьшаться.

В действительности же большинство школьников совершенно спокойно обходятся без всего этого, причем (если не считать небольшого исключения в случае с экстези) случаи употребления алкоголя, табака и наркотиков на протяжении 2000-х годов даже

уменьшились. Современные подростки все меньше интересуются сомнительными экспериментами.

И это хорошие новости — особенно в том, что касается наркотиков. В частности, Пол старается подчеркнуть, что наркотики — это отдельная проблема очень небольшого количества школьников (для которых эта проблема, конечно, невероятно большая). К алкоголю же он относится строже и утверждает, что это совершенно другая проблема. Спиртные напитки, продающиеся легально, постоянно рекламируют и специально делают привлекательными для молодых людей; в результате страдает их здоровье и повышается риск несчастных случаев и насилия. Мне кажется, что порой Пол почти прямым текстом намекает на то (и в этом я склонен с ним согласиться), что производители алкогольной продукции намеренно раздувают ажиотаж в обществе по поводу наркотиков, чтобы родители испытывали облегчение, узнав, что их дочь или сын употребляет только спиртное. Подробнее об алкогольной индустрии я расскажу позже.

Издавна считается, что немного спиртного не повредит и что якобы существует «средиземноморский способ», в рамках которого детям позволяют выпить немного вина во время приема пищи, чтобы они привыкли к нему, научились осмотрительности и не считали употребление спиртного каким-то вызовом обществу и родителям. Недавно при содействии ведущих школьных организаций даже вышла книга, в которой был приведен этот совет.

Любопытная теория, но недавно было доказано, что она совершенно неверна. Алкоголь, даже в небольших количествах, приводит к необратимым изменениям мозга, делает детей более восприимчивыми к спиртным напиткам и повышает риск развития алкоголизма в более старшем возрасте. Маленьких детей даже близко нельзя подпускать к алкоголю.

То, что нам известно о влиянии алкоголя, даже в самых небольших количествах, на клетки мозга, является серьезным аргументом в пользу повышения минимального возраста, при котором продают алкогольные напитки, до 21 года, как в США, где это неплохо работает. По крайней мере, это означает дополнительных три-четыре года защиты для мозга.

Цифры, имеющие отношение к алкоголю, очень беспокоят. Примерно один из семнадцати молодых людей употребляет опасно много спиртного каждую неделю. Для молодых женщин (у них в среднем меньше масса тела и несколько другие химические процессы, чем в организме мужчин) опасным считается количество, превышающее четыре стандартные дозы, а для

девушек с еще не окончательно сформировавшейся печенью (а формируется она только к двадцати одному году!) — и того меньше! Шесть процентов девушек, не закончивших школу, еженедельно выпивают количество алкоголя, опасное даже для полностью сформировавшейся женщины.

Дополнительный повод для беспокойства, о котором еще не слишком осведомлены родители и сами девушки, — это повышение риска развития рака груди, поскольку, как выяснилось, алкоголь повинен примерно в трети всех случаев рака груди. (Немалым фактором риска является генетическая предрасположенность, но механизм развития рака включает и воздействие токсинов из окружающей среды. Накачивать свой организм этанолом в любом случае вредно для мягких тканей.)

Примерно ту же самую картину мы нарисовали ранее, рассуждая о психическом здоровье наших дочерей. Большинство девочек вполне нормальны, но те, у которых наблюдаются отклонения, имеют довольно серьезные проблемы.

До сих пор мы говорили в основном о школьниках. Одно из преимуществ школы заключается в том, что это среда, защищающая детей от физического и психологического урона. Для большинства детей школа — это безопасное место, в котором они следуют установленному распорядку и где за ними наблюдают взрослые; здесь можно спокойно учиться, развивать свои навыки и общаться со знакомыми и друзьями.

Когда дети покидают школу, все показатели психического нездоровья — процент самоубийств, членовредительства, употребления алкоголя и наркотиков, депрессий — резко взлетают вверх. Дети оказываются одни в большом, пугающем мире.

Что нужно знать родителям девочек и чему их учить

Употребление наркотиков не зависит ни от чего из того, от чего оно могло бы зависеть, по вашему мнению. Оно не связано с доходом семьи — риск одинаков для девочек из богатых и бедных семей. Оно не связано с уровнем образования либо интеллекта или способностями. Выделяется только один фактор, в какой-то степени позволяющий предсказать риск: *отсутствие контроля со стороны родителей или других взрослых*. Дети, родители которых знают, где они находятся в тот или иной момент, что они делают и чем увлекаются, как правило, не употребляют наркотики. А если и случаются неприятные эпизоды, то родители спешат прийти на помощь и исправить положение, пока не стало слишком поздно.

Такой контроль не следует путать со строгим надзором; это не маниакальное стремление следить за каждым шагом ребенка, а естественное желание знать, где он находится и с кем общается, потребность стать ему надежным другом и помощником.

Все эксперты по воспитанию, с которыми я консультировался, пока писал книгу, довольно критически (если выражаться мягко) относились к родителям, которые пытаются изображать из себя «закадычных друзей», — например, к мамам, которые покупают дочери алкогольные напитки, или папам, которые дают дочери 50 долларов, чтобы та съездила повеселиться на вечеринку. (Раньше под такой вечеринкой подразумевалось посещение дома какой-нибудь подруги, где подростки общались, угощались вкусными блюдами, танцевали, весело проводили время; сейчас же на вечеринках часто исключительно пьют спиртное и занимаются сексом. Такие встречи проходят в анонимных клубах и барах, где постоянно звучит громкая музыка и невозможно нормально разговаривать. И владельцы таких заведений включают музыку на полную громкость сознательно — если посетители начнут беседовать друг с другом, то они много не выпьют. Владельцы хотят, чтобы их посетители как следует разгорячились и потеряли голову, потому что так они купят еще больше напитков.)

Примерно 35 процентов алкогольных напитков, которые употребляют молодые люди школьного возраста (то есть еще несовершеннолетние и не имеющие права употреблять спиртное), покупают родители[51]. «По крайней мере не наркотики!» — очевидно, думают взрослые.

Что касается наркотиков, то на описанных выше вечеринках (то есть в клубах) почти исключительно распространен один из них — экстези. Экстези повышает энергию и пробуждает ощущения, похожие на чувства удовольствия, любви и счастья. Экстези заставляет организм вырабатывать едва ли не недельную норму эндорфина (из-за чего бывает так плохо целую неделю потом). Самое плохое в том, что обычно экстези готовят в заброшенном сарае какие-нибудь байкеры, которым совершенно наплевать, что в него попадет и как будет действовать получившаяся смесь. Никто точно не знает, что туда кладут и в какой пропорции. Объясните это своей дочери спокойным и уверенным тоном. Все уверения в том, что «продукт поставляется прямо из Швейцарии», сплошные враки.

В определенном смысле мы сами виноваты в том, что приучаем своих детей доверяться искусственным препаратам. Вместо того чтобы дать им возможность лишний раз побегать и выплеснуть природную энергию, мы просим доктора выписать какое-нибудь успокоительное. А когда у ребенка болит голова, мы

даем ему панадол. Как утверждает Пол, если у ребенка болит голова, то в 90 процентах эта боль вызвана обезвоживанием, и лучше всего в таком случае поможет стакан обычной воды.

Торговцы спиртным[52]

Несколько лет тому назад производящие спиртные напитки компании обеспокоились тем, что уровни продаж постоянно снижаются, а их лучшие клиенты умирают в молодом возрасте. Этим компаниям необходимо было выйти на новый рынок, потому что для любой индустрии главное — это рост. Исследователи, нанятые этими компаниями, провели опросы среди девочек-подростков. Выяснилось, что девочкам не нравится вкус спиртных напитков. Не желая терять лакомый кусок рынка, компании разработали газированные слабоалкогольные коктейли — шипучие сладкие напитки, по вкусу напоминающие сок, но смешанные с ромом, бренди, водкой или джином. И девочки сразу же стали употреблять их с удовольствием и в большом количестве.

Австралийское правительство под давлением общественности попыталось поднять налоги на эти напитки. Алкогольные компании ответили бурным протестом, и был достигнут компромисс (лоббисты не голосуют, как большинство из нас, у них есть свои механизмы влияния на правительство). Потребление слабоалкогольных коктейлей понизилось, но ненамного. Девочки уже успели привыкнуть к спиртному. Сегодня по вечерам в супермаркетах можно увидеть старшеклассниц, толпящихся в очередях, чтобы купить эти напитки подешевле и накачаться ими перед походами в клубы, где они стоят дороже.

В какой бы стране вы ни проживали, вы можете проверить искренность своих политиков, потребовав от них поднять акцизные налоги на алкогольную продукцию, особенно на ту, что пользуется популярностью среди молодежи. Молодые покупатели очень чувствительны к цене, и разница в 20 процентов для них часто очень значима. Заставьте своих политиков полностью запретить рекламу алкоголя, особенно среди молодежи, — если продукция достойна, то она выживет на рынке благодаря своему качеству, а ее производители не будут использовать в своих целях молодых людей с несформировавшимися предпочтениями, как дойную корову. Потребуйте, чтобы минимальный возраст для продажи спиртного повысили до 21 года — примерно до такого возраста продолжает активно развиваться головной мозг, а человек привыкает осознавать последствия своих поступков. Это даст нашим детям несколько дополнительных лет для того, чтобы

научиться думать своей головой. Если политики отказываются пойти на такие меры, как в индивидуальном порядке, так и выступая от имени своей партии, то вам должно быть понятно, кто стоит за ними — уж точно не избиратели.

Неумеренное потребление алкоголя

Несмотря на более или менее благополучную общую картину, не очень большая, но тем не менее значительная группа девочек и молодых женщин пьют достаточно спиртного, чтобы испортить всю статистику. Из-за того количества алкоголя, которое они употребляют за один или несколько вечеров в неделю, в их организме происходят заметные изменения. У подростков еще не сформировались полностью почки; они не могут поглощать и обрабатывать алкоголь из крови так же быстро, как почки взрослых. Алкоголь оказывает очень вредное влияние на мозг, и риск того, что во взрослом возрасте у этих девочек возникнут проблемы со спиртным, увеличивается на 60 процентов.

Неумеренное потребление алкоголя среди девочек-подростков и молодых женщин — это эпидемия, охватившая весь мир, затронувшая даже страны, в которых до недавнего времени не было особых проблем с пьянством, такие как Франция или Италия. Мальчики не могут поверить в свое счастье — теперь в их распоряжении целая толпа раскрепощенных и сексуально доступных девочек, которым на все наплевать, лишь бы покутить как следует.

Причиной такой эпидемии стало сочетание нескольких факторов. Во всех развлекательных заведениях большой упор теперь делается на спиртное. Маркетологи не покладая рук трудятся над тем, чтобы сделать образ алкогольных напитков более привлекательным, связанным с представлением о «крутой» взрослой жизни. Подростки испытывают невероятное психологическое давление, у них неизбежно появляется желание употреблять алкоголь и быть как все. В последнее время к этому примешиваются еще и опасное желание убежать от реальности, стремление забыться, совершить «временное самоубийство», тяга к саморазрушению. Проблемы, о которых мы говорили в этой книге, доводят одних девочек до пьянства, других — до расстройства пищевого поведения, третьих — до случайных половых связей. Иногда все это бывает одновременно. Девочкам нужна наша помощь.

Что делать?

Если вы отец или мать дочери, полюбите свою дочь всей душой. С ранних ее лет следуйте советам, описанным в этой книге. Если все же возникнет проблема со спиртным, обратитесь за помощью к специалисту. В некоторых случаях алкоголизм развивается только из-за особенностей организма, и его легко можно вылечить.

Не давайте спиртного детям. Старайтесь не выпивать лишнего сами, особенно если для этого нет никакого повода, кроме скуки. Особенно не пейте в состоянии стресса, чтобы девочка не пришла к мысли, что это хорошее средство снять психологическое напряжение. Пьяный родитель — самая плохая модель для подражания.

Не позволяйте своей дочери посещать одной клубы, пока она не станет достаточно взрослой, чтобы позаботиться о себе. В зависимости от того, где вы проживаете, совершеннолетие может начинаться с двадцати одного года. Установите четкие правила, во сколько дочери нужно возвращаться домой и что делать, если она не пришла вовремя, — в таком случае, возможно, потребуется экстренная помощь, и к этой ситуации тоже нужно быть готовым.

Ваша цель — не запретить дочери всякое веселье, а сделать так, чтобы она веселилась в спокойной и безопасной обстановке. Вы с ней на одной стороне, просто вы немного больше знаете о жизни. Пока ей не исполнилось восемнадцать, ответственность за нее несете вы. Но даже если она живет с вами после этого возраста, находите время и возможность дать ей ценный совет в дружелюбной, непринужденной манере. Приходить домой вовремя и трезвой — разумное правило в любой семье, в которой люди заботятся друг о друге.

Правило Эстер

Эстер, которой недавно исполнилось всего лишь двадцать пять лет и которая помогает мне вести семинары, образцовый пример своего поколения, поколения Y. Я спросил ее, как ее сверстницам удается веселиться, не навлекая на себя опасности, и она ответила, что очень просто — с помощью так называемого голоса разума. Обычно это человек (например, водитель автомобиля), который остается трезвым во время вечеринки и принимает решение, когда пора закругляться и расходиться по домам, безопасно ли гулять по ночной улице, стоит ли посещать развлекательное заведение и тому подобное. Когда они в компании пяти-шести подруг отправляются развлекаться, они голосуют, кто будет голосом разума на этот раз. Этому человеку дозволяется выпить только одну порцию. И они договорились

строго следовать этому правилу — до сих пор, как утверждает Эстер, никто не посмел пожаловаться.

«Тягостная ли это обязанность?» — поинтересовался я. Ведь, наверное, кому-то будет обидно оставаться трезвым, когда другие веселятся вовсю. «Вовсе нет, — ответила Эстер, — это даже в какой-то степени почетно. Некоторые девушки ни за что не согласились бы взять на себя такую роль, но мы их и не заставляем. Конечно, стараемся меняться по очереди, но три-четыре девушки из нас относятся к этому очень ответственно. Нам нравится заботиться друг о друге, и мы возвращаемся домой в целости и сохранности. Мы гордимся этим».

11. Девочки и Интернет

Как быть с нашими девочками, которые буквально живут в Сети и не могут отключиться от нее, опасаясь, что пропустят что-то очень важное и интересное?

На конференциях с участием родителей и преподавателей, которые проводились по всей стране, я часто выступал вместе с замечательной женщиной, феминисткой и защитницей прав девочек, Мелиндой Танкард Рейст. Если я опаздывал, то без труда мог найти аудиторию по издаваемым слушателями звукам изумления. Ее презентации, посвященные тому, что поджидает девочек в Интернете, всякий раз поражали собравшихся до крайности, а ведь она старалась выбирать только не слишком шокирующие факты. Как родители, мы должны знать об этом. Обширная индустрия, в которой крутятся миллиарды долларов, по

сравнению с которой меркнут даже индустрии спорта или Голливуда, извлекает огромную прибыль от распространения порнографии, и ее основная цель — молодежь. Даже такие, казалось бы, полезные онлайн-средства, как Facebook, могут нанести огромный вред, если пользоваться ими неправильно и если родители не будут уделять внимания тому, что смотрят и делают дети в Сети. Мелинда выражает свое мнение четко и ясно.

Я писательница, лектор и комментатор. У меня четверо детей. Интернет играет большую роль в моей жизни, как и в жизни всех моих знакомых.

Сегодня я попыталась написать главу для этой книги. Но вместо этого я проверила две своих страницы на Facebook, выложила на них несколько статей и поблагодарила тех, кто оставил положительные комментарии. Я поделилась ссылкой на пару петиций и попросила своих знакомых проголосовать. Я твиттнула ссылки на статьи и блог, ответила на твитты и ретвиттнула твитты других людей. Я постаралась ответить на все скопившиеся электронные письма, а когда у меня это не получилось, сдалась и посмотрела несколько роликов на *YouTube*, в том числе и тот, в котором мой сын играет кавер на «Цифровую любовь» группы *Daft Punk* (послушайте, это здорово!). Потом я мечтательно разглядывала фотографии пляжа, на котором скоро буду отдыхать. Я связалась со своими детьми по *Facebook* (с гитаристом и дочерью, которая любит путешествовать, а не с теми двумя, что остались дома, хотя я иногда действительно общаюсь с шестнадцатилетней дочерью по Интернету, чтобы привлечь ее внимание).

Через несколько часов этой активной деятельности я поняла, что не продвинулась ни на одну строчку и что мне по-прежнему нужно начинать все с самого начала.

Новые средства общения предоставили мне много возможностей для работы, но заодно и принесли новые проблемы, такие как отвлечение внимания! Каждый день приходят тысячи посланий и сообщений, на которые считаешь себя обязанной ответить. Столько новостей, которые тебя огорчают и расстраивают! А ведь я взрослый человек. Я знаю, что нужно сдерживать себя, ограничивать время бесцельного блуждания в Сети и уравновешивать плохие впечатления хорошими. Я знаю, когда нужно остановиться.

Живое человеческое общение против виртуального общения

Но как быть с нашими девочками, которые буквально живут в Сети и не могут отключиться от нее, опасаясь, что пропустят что-то очень важное и интересное? Которые постоянно набирают сообщения, обновляют свой статус, делятся фотографиями со своих смартфонов и каждую секунду ждут новых ответов и комментариев? Некоторые даже спят в обнимку с телефоном и при каждом звонке или вибровызове просыпаются, чтобы ретвиттнуть пост.

Как призналась одна молодая женщина, письмо которой было опубликовано в газете *The Times*: «Я постоянно отказываюсь от живого общения в пользу более надежных смайлов на *MySpace*, подмигиваний на *Match.com* и лайков на *Facebook*».

А ведь столько девочек в наше время расстраиваются из-за того, что у них недостаточно «друзей» на *Facebook*! Или, что еще хуже, представьте, что они чувствуют, когда кто-то вычеркивает себя из списка их «друзей». Отрицательные комментарии на сообщения стали новым источником тревоги, как и беспокойство о том, что кто-то написал нелестное сообщение в твой адрес, пока ты была не в Сети.

Всё на виду

Конечно, социальные сети предоставляют огромные преимущества и возможности. Они облегчают общение, помогают не терять связь между знакомыми людьми. Они сводят вместе людей, которые когда-то потеряли друг друга. Девочки могут делиться своими достижениями — выкладывать фотографии своих работ, модели одежды, стихи и рассказы. Они могут находить в социальных сетях приятельниц по интересам и обсуждать волнующие их темы.

Но в этом онлайн-мире всё постоянно на виду — девочки привыкают делиться с посторонними людьми самыми сокровенными своими мыслями и переживаниями. День за днем они создают свою цифровую копию, не заботясь о том, что какие-то аспекты своей жизни лучше оставить скрытыми. Частная жизнь для них весьма абстрактное понятие.

Кристина Роузен, журналист из *The New Atlantis*, назвала стремление делиться всем, что с тобой происходит «извечным желанием человека привлекать к себе внимание, которое становится основной темой этих виртуальных галерей».

Скажите, что я красивая

Нас с коллегами очень беспокоят девочки, которые не

считают себя привлекательными и которые постоянно ищут одобрения со стороны. Теперь, когда на своей странице в социальной сети легко собрать кучу виртуальных «друзей», им недостаточно получить одобрение со стороны нескольких знакомых, им нужно, чтобы об этом говорил весь мир.

В 2012 году довольно юные девочки (некоторым из которых едва исполнилось одиннадцать лет) принялись выкладывать на *YouTube* свои видеозаписи, в которых они задавали один-единственный вопрос: «Я красивая или нет?» С каждым днем таких современных вариантов на старый как мир вопрос «Свет мой, зеркальце, скажи…» становится все больше и больше.

Обычно девочки в таких посланиях, которые просматривают миллионы человек, с удивительным постоянством повторяют одно и то же: «Многие говорят, что я уродина. Мне кажется, что я некрасивая и толстая». Одна пятнадцатилетняя девочка собрала 4 000 000 просмотров и 107 000 анонимных ответов, многие из которых довольно грубы. В одном говорится: «Ты хоть живешь, а в Африке дети умирают», а в другом: «Я бы тебя обнял… веревкой за шею…» Крайне уязвимые девочки-подростки попадают в еще более неловкое положение, выставляя себя на всеобщее обозрение, и тем самым привлекают внимание многочисленных киберхулиганов и кибергрубиянов, которые отнюдь не повышают самооценку этих девочек. Читая грубые ответы, девочки с наигранной улыбкой отмахиваются от них и делают вид, что им все равно, но в глубине души они конечно же страдают, и их внешняя бравада никого не обманывает.

В онлайн-мире неодобрительные комментарии ранят еще больнее, чем в реальном. Сплетни и слухи мгновенно разбивают и без того хрупкое представление девочек о себе; они вполне способны навести на мысли о членовредительстве и самоубийстве.

Киберагрессия, с которой в Австралии сталкиваются по меньшей мере 10 процентов детей и подростков (см. главу 8), может привести к трагическим последствиям. Кэрин Рей из Мельбурна уверена, что до гибели ее четырнадцатилетнюю дочь довела именно кибертравля. Представителям прессы она заявила: «В пятницу вечером девочка сидела в Интернете и сказала мне, что пришло какое-то сообщение, из-за которого ей не хочется жить».

Выставить напоказ всё

В 2012 году распространилась еще одна безумная эпидемия — фотографирование себя голой. Девочки принялись выкладывать на всеобщее обозрение фотографии, где они представлены в обнаженном виде. Помимо этого, десятки тысяч фотографий, на которых девочки и девушки показаны голыми, выложены в Сети без их ведома.

Девочки писали мне письма с просьбой поделиться их историей о том, как они напились на вечеринке, как ими овладел какой-то парень, сфотографировал и выложил фото в Интернет еще до окончания вечеринки. После этого позор обрушивался на

них, а не на того, кто загрузил фотографию без их ведома.

В Интернете существует бесчисленное множество сайтов «о шлюхах», на которые выкладывают порочащие фотографии своих бывших девушек брошенные или разочаровавшиеся в подругах ухажеры. Среди прочих изображений я видел там и фотографию женщины с синяком под глазом и фотографию молодой девушки в платье, выглядящую вполне прилично, — обеих описывали самыми последними словами. Похоже, что звания «шлюха» может быть удостоена любая женщина или девушка.

Нет счета и сайтам, посвященным рассказам об изнасилованиях, где юноши и молодые мужчины хвастаются своими «подвигами». Мальчики, заходящие на такие сайты, приучаются считать, что в жизни главное — это сила и грубость и что сострадание — это только для слабаков.

Взросление в мире, пропитанном порнографией

Перед нами первое поколение, выросшее в условиях, когда порнография доступна всем, в любых количествах и в любых формах. В Австралии 53 процента девочек младше тринадцати лет ответили положительно на вопрос, доводилось ли им смотреть порнофильмы. В возрасте шестнадцати лет таких уже 97 процентов. Некоторые родители заявляли мне: «А вот моя дочь не стала бы искать порно в Сети». Но порно не нужно искать целенаправленно, оно само найдет своего зрителя. Порно есть в *Facebook*. Порно есть в *Google Images*. Распространители порнографии специально создают сайты, посвященные популярным среди детей персонажам, таким как Дора-следопыт. Девочки натыкаются на порно, когда собирают материал для домашней работы или вбивают невинное слово в строку поиска. Или им показывают порно мальчики в школе на своих телефонах.

Мы стали свидетелями беспрецедентной сексуальной атаки на молодое поколение, формирующей их поведение. Это первое поколение, увидевшее примеры сексуального насилия до начала половой жизни, часто даже до первого поцелуя. Исследования показывают, что мальчики, которые смотрели порнофильмы, впоследствии чаще других считают, что принуждать девушку к сексу — это нормально.

Для молодых людей порнофильмы и порнографические фотографии стали учебниками, из которых они черпают свои знания об отношениях между полами, но это очень плохие учебники, в которых ничего не говорится о настоящей любви и о романтическом чувстве. В них говорится только о том, что женщины — это средство исполнения желаний мужчин. Мальчики

учатся действовать по сценарию порнофильмов. Даже если девушке не нравится происходящее, она часто не понимает, как можно действовать по-другому, потому что порнофильмы учат, что нужно получать удовольствие именно от таких сцен.

Порнография, безусловно, влияет на образ мыслей детей и подростков. В наши дни своими сексуальными снимками на телефонах обмениваются даже десятилетние. Девочек всячески уговаривают загружать свои «любительские» снимки на разные сайты, посвященные якобы модельному бизнесу. Агентства, предоставляющие секс-услуги, теперь без труда находят себе новых юных сотрудниц в чатах и социальных сетях.

Девочек-подростков всячески поощряют также показывать себя на веб-камеру. Если все твои знакомые уже выкладывают свои сексуальные и «гламурные» фотографии, получая много положительных комментариев, то трудно устоять перед соблазном. Если девочка ничего не добилась в других сферах, если она не блещет талантами и у нее нет никаких способностей, то поддержку получить она надеется исключительно благодаря своей внешности. Но она еще не представляет, до чего может довести такое прилюдное обнажение, как и не думает, что ее внешний облик рано или поздно может измениться.

В июле 2007 года *MySpace* удалил учетные записи 29 000 пользователей, признанных «сексуальными нарушителями», которые зарегистрировались под своими настоящими именами. Вполне возможно, что пользователи, зарегистрировавшиеся под вымышленными именами, присутствуют там до сих пор. Объясните своей дочери, что «девочка» или «мальчик», с которыми она общается, вполне может оказаться взрослым мужчиной и что никогда не следует сообщать подробностей своей личной жизни незнакомцам: нельзя писать, где ты живешь, нельзя отсылать номер телефона и ни в коем случае нельзя договариваться о личной встрече.

Родителям следует иметь в виду, что, говоря обо всем этом, я ни в коем случае не порицаю девочек за то, что они исследуют свою сексуальность. Просто я против того, чтобы они оценивали себя исключительно по тому, насколько они привлекательны с точки зрения других, и против того, чтобы дети получали крайне искаженные представления о сексуальных отношениях.

Сделай себе плохо

Немалую опасность для девочек представляют и те сайты, которые поощряют членовредительство и приучают их наносить вред своему организму. Тысячи страниц на *Tumblr* и *LiveJournal*

посвящены анорексии, булимии, нанесению себе увечий и суициду. На них говорится о том, что жизнь — это страдание, что нужно ненавидеть себя и окружающих, выкладываются изображения женщин, выпрыгивающих из окна или лежащих мертвыми в ванне, демонстрируются искалеченные шрамами руки и тому подобное.

На сайтах, называющихся условно «pro-ana» и «pro-mia», пропагандируются анорексия и булимия — не как болезни, а как образ жизни. Если ваша дочь посещает такие сайты, чтобы почитать «ежедневные советы по голоданию», то, вероятнее всего, у нее уже серьезная проблема — или же проблема вскоре возникнет.

Американская писательница Гарриет Браун, автор книги «Смелая девочка ест. История семейной борьбы с анорексией», активно борется за закрытие всех таких сайтов[53]:

«Если бы в моей власти было закрыть все сайты, на которых в качестве образца для подражания выставляются умирающие от голода девушки, я бы сделала это мгновенно, не задумываясь. И даже не вспомнила бы о Первой поправке, гарантирующей свободу слова. Потому что ничего свободного и разумного тут нет. Это не самовыражение, потому что стремиться к крайней худобе и выпирающим костям девушек заставляет не самостоятельное решение. Стремление к голоданию, к уничтожению себя не имеет рационального обоснования. Это не выбор, сделанный сознательно и свободно…

Каждая из этих девушек заперта в клетке, из которой не может выбраться; девушками овладела болезнь, заставляющая их отвергать все разумные доводы. Во всех их сообщениях… проглядывает отчаянный крик о помощи…»

Девятнадцатилетняя студентка Ребека Макалиндон, проходящая курс реабилитации после расстройства пищевого поведения, написала в моем блоге: «Мне, как молодой девушке, прошедшей через все это, очень неприятно, грустно и печально читать о том, как в эту ловушку попадаются другие; но иногда даже я испытываю соблазн». Далее она советует:

«Если вы отец или мать девочки, прошу вас, просматривайте историю посещенных ею в Интернете страниц. Если вы восстанавливаетесь от расстройства и вам трудно отвлечься от таких сайтов, расскажите об этом кому-нибудь другому. Попросите знакомого заблокировать их для вас. Если вы достаточно смелы, заблокируйте их сами…

Если мы будем поддерживать друг друга и держаться подальше от сайтов, пропагандирующих анорексию и булимию, то, возможно, сделаем небольшой шаг к искоренению расстройств

пищевого поведения, и того вреда, который они наносят, станет меньше».

После самоубийства одной шестнадцатилетней девочки в Мельбурне в 2012 году ее мать рассказала в интервью каналу ABC, что не имела представления о том, какие сайты ее дочь посещала в Интернете. Выяснилось, что Пейдж Макинтайр посещала сайты, призывавшие калечить себя и покончить с собой, а на своей странице в *Facebook* делилась мыслями о никчемности своей жизни. Родные же ничего не знали о ее тайных желаниях и мыслях. Когда она совершила самоубийство, на ее странице оставили сообщения тысячи людей. Они продолжали поступать, как продолжали поступать текстовые сообщения и звонки на ее телефон, пока мать не потребовала прекратить эти послания. «На небесах 3G не ловит», — написала она.

Сам по себе Интернет, конечно, не приведет юную девушку к самоубийству, но в нем встречается много такого, что может подтолкнуть ее к роковому решению.

Проследите за тем, чтобы ваша дочь держалась подальше от сайтов, посетители которых воспевают смерть и рассказывают, как лучше всего покончить с собой. Существует множество других сайтов, на которых профессиональные психологи помогают девочкам справиться с депрессией и побороть сомнения в себе.

Несмотря на то что сочувствие Пейдж выразило 300 «друзей» на *Facebook*, в реальности, общаясь с ними, она оставалась в одиночестве в своей комнате и проводила много бессонных ночей, уставившись в монитор. В такой обстановке невозможно найти поддержку и сочувствие, которых она так отчаянно добивалась. Мать призналась в том, что ощущала некое отчуждение от своей дочери, которая, казалось, была целиком поглощена своей онлайн-жизнью. Но в непростой период взросления девочке в первую очередь нужны любовь и поддержка со стороны более опытных и благоразумных взрослых, а не таких же сомневающихся и неуверенных в себе сверстниц.

Даже если ваша дочь посещает безопасные сайты, то она все равно может проводить в Интернете слишком много времени. Специалисты высказывают опасения, что социальные сети могут ограничивать психологическое развитие девочек. Они поощряют нарциссизм (озабоченность собой) в тот период, когда девочка как раз должна овладевать навыками общения и жизни в коллективе, которые пригодятся ей в реальном, а не виртуальном мире. В прошлом девочек и так слишком часто ограничивали в развитии и ставили им узкие рамки, так что снова повторять прежние ошибки в воспитании, мне кажется, совершенно не стоит.

Учите свою дочь быть независимой и воспринимать себя как уникальную, неповторимую личность не на основании того, что думают другие, а на основании того, кем она является на самом деле. В конце концов, уверенность в себе — лучшее оружие.

Что делать родителям?

Сейчас вы, должно быть, думаете о том, как бы побыстрее сломать домашние компьютеры, отобрать мобильные телефоны у детей и выкинуть *iPad* из окна. Такие мысли понятны. Но ведь мы можем и научить наших детей безопасно путешествовать по просторам Сети, а также относиться к другим пользователям с уважением и требовать такого же уважения к себе.

• Проявляйте искренний интерес к техническим новинкам, которыми пользуются ваши дети. Если у вас нет своей учетной записи в социальных сетях, создайте ее и посмотрите, какие в них есть возможности для защиты частной информации. Убедитесь, что ваша дочь настроила максимальную защиту. Некоторые родители ставят непременным условием пользования социальными сетями, чтобы дети добавили их в «друзья», и этому правилу неплохо было бы последовать и вам. Имейте только в виду, что вы, как «друг», необязательно будете видеть все, что пишет ваша дочь. Некоторые дети рано или поздно догадываются, как блокировать свои сообщения от определенных пользователей (например, от мамы или папы). Важно, чтобы между родителями и детьми было доверие и чтобы дети понимали, что родители действуют в их же собственных интересах.

• Изучите правила пользования онлайн-сервисами. Так, например, на *Facebook* не имеют права создавать учетную запись лица младше тринадцати лет. Некоторых детей это расстраивает, но, если родители проявят сознательность, они тем самым облегчат жизнь не только себе, но и детям. Поговорите со своими друзьями и посоветуйте им следовать этим правилам.

• Установите на домашнем компьютере фильтр содержимого, соответствующий уровню компьютера в общественной сети. Провайдеры пока не обязаны фильтровать все сомнительное содержимое, поэтому необходимо проявлять бдительность у себя дома.

• Назначьте строго определенное время, в течение которого дети могут сидеть в Интернете и пользоваться социальными сетями. Круглосуточный доступ — очень плохая идея. Особенно важно, чтобы дети как следует отдыхали и спали (см. главу 6), а перед сном у них был период спокойного отдыха от дневных забот.

• Убедите детей в том, что они должны делиться с вами всеми сомнениями и страхами, какими бы неудобными они им ни казались. Если вы подозреваете, что ваша дочь посещает сомнительные сайты, обсудите с ней эту тему.

• Прежде всего старайтесь поддерживать со своей дочерью доверительные отношения, основанные на любви и заботе. Хорошие отношения с родителями помогают детям держаться в стороне от опасностей.

• Изучите законы. Если вашей дочери приходят сообщения с угрозами или с непристойными предложениями или кто-то преследует ее телефонными звонками, эти лица рискуют сесть на скамью подсудимых. Точно так же, как и те, кто выкладывает порнографические фотографии и видео с участием несовершеннолетних.

• Постарайтесь придерживаться активной гражданской позиции: боритесь против сексуализации подростков и распространения среди них порнографии; вступите в ряды занимающихся такой борьбой онлайн-сообществ (например www.collectiveshout.org). Специалисты по детскому воспитанию во всем мире считают, что мы, взрослые, создали слишком неблагоприятную и даже враждебную среду для подрастающего поколения и что нужно очистить ее от всякой грязи. Достойными людьми дети могут вырасти только в дружественном окружении любви и заботы.

Часть третья. Девочки и их родители

12. Девочки и мамы

Если все идет хорошо, то мама с дочерью станут подругами на всю жизнь. Но ближе к концу подросткового периода между ними намечается некоторое отчуждение, и оно даже необходимо для того, чтобы девочки выросли и стали самостоятельными людьми.

Каких бы разных взглядов на воспитание девочек ни придерживались различные специалисты, все они, по крайней мере, согласны в одном — очень большую роль в этом процессе играет мама. И это понятно: мама для девочки — основной образец для подражания, главная ролевая модель с самого раннего возраста. Пусть с девочкой дома чаще всего сидит неработающий папа, пусть ее окружают многочисленные тетушки, бабушки и старшие сестры, но именно мама для 95 процентов

девочек остается человеком, который учит ее, что такое быть женщиной. И это замечательно.

В разные моменты девочка может обожать маму или ненавидеть ее, может восхищаться ею или критиковать ее — обычно за двадцать лет они успевают испытать весь спектр эмоций! Но в любом случае ни одна дочь не скажет, что мать для нее была совершенно не важна. Любая женщина до конца жизни будет вспоминать улыбку своей мамы, как мама ее учила, как успокаивала и вдохновляла. Эти чувства она передаст своим детям, а те — своим, и так любовь будет переходить из поколения в поколение.

Как работает ролевая модель

Если задуматься, чему должны обучиться маленькие дети, то просто диву даешься! И речь идет не только о том, чтобы кататься на велосипеде или танцевать балет, — нужно учиться абсолютно всему, что умеют взрослые. Учиться терпению, учиться вежливо просить и добиваться того, чтобы эти просьбы выполнялись, умению находить слова поддержки в трудную минуту, умению любить — всему этому по книгам не научишься. Мы учимся этому, наблюдая за другими людьми. Без ролевых моделей мы бы совершенно не ориентировались в этом мире. Люди, в жизни которых не было хороших образцов для подражания, как правило, попадают в серьезные неприятности или оказываются за решеткой. Социальные работники, посещающие неблагополучные семьи, часто видят, как матери, «воспитывая» своих детей, бьют, щипают, пинают их, запирают их в шкаф, кричат на них; они не умеют воспитывать детей по-доброму, с лаской, потому что никто их самих так не воспитывал.

Мозг ребенка приучен наблюдать за окружающими и повторять их поведение. Особые группы нервных клеток под названием «зеркальные нейроны» связывают наши глаза с мышцами таким образом, что стоит нам увидеть чье-то поведение, как мы усваиваем и копируем его, даже не осознавая этого. Наверное, вы и сами замечали за собой жесты или интонации, свойственные вашим родителям, — это все действие зеркальных нейронов. Вот почему ребенок перенимает привычки тех, с кем он живет. Дети музыкантов сочиняют музыку, дети садовников или любителей животных увлекаются живой природой. Если ваши дети вас любят, они будут походить на вас даже в мелочах.

Нетрудно понять, к чему я клоню. Ваша дочь станет вашей копией — правда, не точной. В ее поведении отразятся и другие

ролевые модели, то есть те люди, которым она подражала. Но вы навсегда останетесь для нее самым главным образцом, и это чувство она пронесет через всю свою жизнь. Если вы и сами подражали во всем хорошем своей матери, то ваша дочь получила неплохую фору для начала жизни — опыт, накопленный предыдущими поколениями.

Неродные матери

Треть всех женщин в наши дни воспитывают неродных детей[54]. Воспитание чужого ребенка — благородный и красивый поступок, потому что он требует безусловной любви к маленькому человеку. Многие женщины говорили мне, что секрет воспитания приемной дочери или падчерицы сокрыт отнюдь не в стремлении во что бы то ни стало навязать назойливую заботу дочери, которая вас не выбирала и, возможно, по-прежнему в глубине души любит свою родную мать и тоскует по ней. Не старайтесь заменить ей родную мать, а попытайтесь установить с ней доверительные отношения. На это требуется время. Сохраняйте спокойствие, проявляйте доброту, и любовь обязательно проявит себя.

На протяжении истории миллионы детей воспитывались мачехами или приемными матерями. Потерять родную мать или лишиться ее — это, конечно, плохо, но нужно помнить, что любой девочке нужна любовь, и чем больше у нее будет образцов для подражания, тем лучше.

Практика воспитания

Итак, перейдем к практике. Подумайте, какое ваше поведение достойно того, чтобы ему подражать, а какое нет. Попробуйте посмотреть на себя со стороны. Какой багаж привычек и умений вы передадите своей дочери?

• Умеете ли вы устанавливать прочные отношения с мужчинами, или мужчины — это для вас источник постоянных проблем?
• Умеете ли вы заводить друзей?
• Умеете ли вы отдыхать?
• Умеете ли вы выполнять обещания?
• Умеете ли вы держаться намеченной цели, даже если путь к ней долог и неприятен?

Этому она научится у вас.

Каждый день, во всех ситуациях, мы даем своим дочерям какой-то определенный урок, пусть даже он на первый взгляд кажется совсем незначительным. Одно из важных умений — умение бороться со стрессом. На своей лекции «Тайны счастливых детей» я рассказываю родителям о том, что дети не могут быть спокойнее своих родителей. По крайней мере, в первые годы жизни их уровень стресса постоянно повышается и падает в зависимости от уровня стресса папы, мамы и других окружающих их людей. Дети — все равно что пробка, скачущая по волнам беспокойства и стресса родителей. Это свойство, присущее любому младенцу. Однажды ко мне на прием пришла пара молодых родителей, которые принесли с собой грудного младенца в переносной кроватке. Этот младенец начинал срыгивать каждый раз, как разговор касался щекотливой темы. Во всем остальном это был очень спокойный ребенок — но какая реакция!

Кажется, что стресс контролировать трудно, но с помощью специалистов вы можете научиться успокаиваться и расслабляться даже в самых сложных ситуациях. Беременность — неплохой повод записаться на занятия йогой или медитацией. Лучше всего учиться у того, кто вам нравится (в этом вам помогут зеркальные нейроны). Второй по полезности вариант — запись видеоуроков (книги тоже полезны, но они требуют большой целеустремленности).

Каждый день у вас есть выбор — насколько спокойно вы проведете этот день и чему у вас в этом отношении научится дочь. Классический пример — вождение автомобиля. Если вы постоянно кричите на других водителей, проклинаете их за медленную езду или за то, что они не уступили вам дорогу, подрезаете их сами и даже в ярости стучите по рулю, то не думайте, что все это проходит мимо внимания вашей дочери. Иногда мы не имеем ни малейшего представления о том, насколько опасным считают нашу манеру вождения дети. Однажды моя дочь заявила, что не хочет больше ездить со мной. Вообще-то я не считаю себя нервной, и мне казалось, что я вожу довольно спокойно. Оказалось, что даже слишком спокойно и медленно. Я перестраиваюсь в соседний ряд в самый последний момент, разворачиваюсь, как мне заблагорассудится, и беспечно сдаю назад на парковке, ударяясь о бордюр. Все это ужасно пугало мою дочь. Пришлось мне заново учиться водить машину, потому что я хотела, чтобы рядом со мной она ощущала себя в безопасности.

Девочки смотрят на своих мам (и пап) и наблюдают за тем, как они ведут себя по отношению к другим людям — проявляют

ли они внимание к окружающим, предлагают ли им свою помощь, дают ли советы, приободряют ли тех, кто выглядит грустным и расстроенным?..

Тем, у кого есть дети, обязательно нужно контролировать свои эмоции, потому что дети очень часто пугаются ничем не сдерживаемой вспышки гнева или даже безудержной радости. Нужно заставлять себя быть умеренными, потому что дети — существа ранимые, о чем мы порой легко забываем. Конечно, не обязательно подавлять в себе все чувства, просто необходимо проявлять их немного сдержаннее.

Что касается эмоционального воспитания, то мальчиков и девочек поджидают свои опасности. Мальчики рискуют вырасти чересчур надменными и самоуверенными. Девочки же рискуют развить в себе комплекс мученицы, то есть женщины, которая постоянно жертвует своими потребностями и желаниями в пользу других. Наши дочери должны видеть, что мы уделяем достойное внимание и себе самим, заботимся надлежащим образом о своем здоровье, отдыхаем, развлекаемся, занимаемся интересным для нас делом. Иначе как они научатся делать то же самое?

Как усилить ролевую модель

Усилить ролевую модель можно одним чрезвычайно простым способом — объяснять, что вы делаете. Девочки всегда внимательно слушают нас, даже до того, как научатся говорить. Рассказывая, почему мы поступили так, а не иначе, мы учим их контролировать свои поступки и объясняем, какими мыслями при этом руководствуемся. Люди часто ведут себя плохо, потому что не слишком задумываются над своими поступками, а просто эмоционально реагируют на все, что с ними происходит. Люди, которые ведут себя хорошо, обычно придерживаются каких-то установленных для себя правил, и эти правила помогают им сделать верный выбор. Поэтому старайтесь сделать так, чтобы принципы, которыми вы руководствуетесь, не были для вашей дочери загадкой. Небольшой пример: «Этот водитель очень спешит, но, наверное, у него имеется важная причина. Может быть, с его близким другом случилось несчастье или же он поссорился с кем-то и не обращает внимания на дорогу. Надеюсь, с ним все будет хорошо».

Кроме того, очень важно научить ребенка задумываться о последствиях своих действий в среднесрочной и долгосрочной перспективах. Закончить домашнюю работу бывает трудно, когда тебе очень хочется поплавать в бассейне или поиграть в компьютерные игры, но лучше все-таки все доделать, а потом

отдыхать с чистой совестью. В средней школе нужно приучить девочку задумываться над тем, что если хочешь устроиться на хорошо оплачиваемую и интересную работу, то нужно овладеть какой-то специальностью. Поэтому нужно поднажать на учебу и закончить старшие классы с хорошими оценками. И тому подобное.

Расскажите детям про свою систему ценностей — например, что нет ничего плохого в том, чтобы заботиться о себе, но нужно заботиться и о других; что хорошо держать свои обещания; что в большинстве случаев конфликт можно решить мирным путем; что при голосовании важен каждый голос; что лучше быть честной — пусть из-за своей правдивости вы навлечете на себя чей-то гнев, но люди поймут, что вам можно верить, а это всегда важно. Пусть дети закатывают глаза и вздыхают со скучающим видом, но через некоторое время вы увидите, что они сами начинают руководствоваться этими принципами, даже когда вас нет рядом.

Так что спросите себя: какими ценностями вы руководствуетесь в своей жизни? Ваша дочь обязательно должна узнать о них.

В открытое плавание

Если все идет хорошо, то мама с дочерью станут подругами на всю жизнь. Но ближе к концу подросткового периода между ними намечается некоторое отчуждение, и оно даже необходимо для того, чтобы девочки выросли и стали самостоятельными людьми. К тому же им к этому времени становятся нужны для подражания и другие ролевые модели. Матерям не стоит цепляться за дочерей и расстраиваться по поводу того, что те уделяют им все меньшее внимание. Да, принять это бывает непросто, но нашим детям необходимо предоставить больше свободы для развития. Микки Фосс, из северного Южного Уэльса, поведала мне следующую историю.

Раз в неделю у нас ночует семнадцатилетняя дочь моей лучшей подруги.

Однажды утром она собралась идти в школу и я проводила ее до двери, помогла подержать вещи, поцеловала на прощание и пожелала хорошего дня. Девочка расцвела в улыбке и простодушно сказала: «Какая вы милая! Провожаете до двери, помогаете с вещами и даже целуете на прощание. Моя мама так бы не сделала. Она просто кричит “Пока!” из спальни. А так хотелось бы, чтобы она меня поцеловала!»

Я закрыла дверь, села в кресло и немного подумала. Похоже, в этой девочке я нашла своеобразную «приемную дочь». Мне бы тоже хотелось провожать свою шестнадцатилетнюю дочь до двери,

целовать на прощание и искренне желать хорошего дня. Только вот она бы сразу же начала дуться, стоило мне полезть к ней со своими поцелуями.

Как мне кажется, что бы матери ни делали для своих подрастающих дочерей, те всегда будут недовольны и всегда будут хотеть, чтобы их мамы поступали по-другому.

Но почему? Я считаю, что это часть естественного процесса отчуждения от родителей. Моя дочь думает, что я вожусь с ней, как с маленьким ребенком. Она думает, что сама может дойти до дверей без всякой помощи и поцелуи ей не нужны. А ведь когда-то она первая бежала ко мне обниматься! Теперь же она должна научиться жить самостоятельно, без помощи мамы (то есть меня). А поскольку я не мать дочери своей подруги, хотя и знаю ее с пеленок, то у этой девочки нет потребности отдаляться от меня. Она без всякого внутреннего противоречия может находить удовольствие в поцелуях и знаках внимания с моей стороны.

Я рассказала об этом своей подруге. Теперь моя подруга провожает свою дочь по утрам до двери и целует ее на прощание. Готова биться об заклад, что не пройдет и недели, как ее дочери это наскучит и она скажет: «Да сколько можно! Неужели я такая маленькая?»

Время покажет…

Дом как уютная гавань

Стоит сказать о том, чему меня научили дедушка с бабушкой. Самое главное для них было поддерживать уютную атмосферу в доме — ту атмосферу, которую создают любящие и заботливые родители.

В большом мире за дверями дома всех нас поджидают тревоги и волнения. Школа слишком большая, в ней много детей, и никого из них особо не выделяют; учителей часто заботит лишь успеваемость, одноклассники порой смеются над нами, отчего становится еще грустнее. Прохожие на улицах постоянно куда-то спешат, и им часто совершенно нет никакого дела до тебя. Некоторые дети страдают от хулиганов и задир. В нашей жизни так мало места для спокойствия, так мало моментов, когда можно побыть наедине с собой и природой. Поэтому так важен дом, особенно для девочек, чувства которых обострены и которые очень чувствительны к перепадам настроения.

Уютная, благоприятная обстановка в доме помогает им набираться сил для дальнейшей жизни. Домой мы спешим, прежде всего, не потому, что хотим посмотреть развлекательную программу, не для того, чтобы поиграть в компьютерную игру

или послушать музыку, а потому, что нам хочется побыть в спокойной обстановке и отдохнуть от повседневных забот и волнений. Как вы встречаете своих детей? Готовите ли им обед, помогаете снять одежду или просто отделываетесь дежурным приветствием и отворачиваетесь, занимаясь какими-то «очень срочными» делами?

Распорядок дня и привычные занятия успокаивают детей; они знают, что можно ожидать от домашних, они понимают, что дома можно расслабиться и спокойно играть или заниматься творчеством. Общие мероприятия и занятия укрепляют доверие между детьми и взрослыми, помогают найти им общий язык. Вот лишь несколько примеров таких занятий:

• совместные обеды и ужины в установленное время за столом, без телевизора (исследования доказывают, что это очень важно)[55];

• совместная подготовка ко сну — отправить дочь почистить зубы, почитать ей сказку, побеседовать перед сном;

• полный отказ от электронных устройств; телефоны остаются на зарядке на кухне, а не под подушкой;

• большие семейные праздники, на которые съезжаются все родственники и во время которых дети понимают, что они часть единого клана;

• веселые игры, вроде шарад, или семейные концерты, которые посещают родственники и знакомые;

• запоминающиеся дни рождения — не обязательно богато обставленные мероприятия, но такие, какие много значат для детей и которые они обязательно запомнят на всю жизнь;

• время, проводимое наедине с мамой или папой, например по выходным, вы должны вместе гулять, готовить еду, беседовать друг с другом без других родственников, братьев или сестер, чтобы девочка понимала: она всецело завладела вашим вниманием — и тогда она никогда не забудет эти дни;

• посещение любимой тети или бабушки с дедушкой и ночевка у них в доме, а также общение с ними наедине;

• семейный отдых — только не на дорогих курортах, где за детьми наблюдает специальный персонал, а родители видят их едва ли не реже, чем в остальное время года. Часто дети на всю жизнь запоминают поездки с родителями куда-нибудь на летние или зимние каникулы. Они видят, как здорово отдыхают мама с папой и учатся отдыхать так же;

• ежегодная большая уборка в доме, избавление от ненужных вещей из одежды, лишних книг и старых игрушек — вероятно, в начале учебного года, чтобы в комнате детей появилось больше места и она стала выглядеть по-новому. Старые вещи можно

отдать тем, кому они нужнее.

Это лишь несколько из множества возможных идей, и я надеюсь, что некоторые из них уже пробудили ваше воображение.

Грустная сторона материнства заключается в том, что дети неизбежно вырастают и уходят в большой мир, и чем лучше вы их воспитывали, тем дальше они уходят. Но, несмотря на расстояние, дети, выросшие в атмосфере любви, не утратят эмоциональной связи со своими матерями, и со временем эта связь будет только расти. В их душе вы всегда будете рядом с ними, куда бы ни завела их судьба.

Замечательный фильм

Возможно, вы слышали о фильме «Испанский английский», с Адамом Сэндлером и Пас Вегой в главных ролях. Этот фильм часто считают банальной комедией, но он гораздо глубже — это замечательный фильм о том, что значит быть матерью девочки. В основе его сюжета — история женщины, которая с дочерью переехала из Мексики в США и поступила на работу в богатую семью. В фильме изображен конфликт между двумя культурами. В одной из них забота о детях ассоциируется с покупкой дорогих и модных вещей, что создает очень большое психологическое напряжение для всех. Им противостоят преданность, желание быть самим собой, стремление найти в жизни истинные ценности.

В первых сценах мать-американка покупает своей дочери одежду на размер меньше, чтобы «мотивировать ее сбросить вес». Радость дочери при виде модной одежды сменяется горьким разочарованием, задающим тон последующим сценам.

Эпизоды взросления дочери-американки и дочери-мексиканки очень трогательны. Контраст между девочками и двумя разными культурами заставляет о многом задуматься. В конце фильма повзрослевшая девочка-мексиканка, поступая в университет, пишет сочинение, в котором должна рассказать о себе: «Если я поступлю, то буду ужасно рада, но это не самое главное, не это определяет мою личность. Единственное что я могу сказать о себе по-настоящему, — так это то, что я дочь своей матери, и именно поэтому я очень счастлива».

Подумайте, сможет ли сказать нечто подобное ваша дочь, когда вырастет и станет самостоятельной, независимой женщиной? Что для этого потребуется сделать вам? Стоит ли подобная фраза всех ваших трудов и забот? Неужели это не чудо?

Вкратце

• Мамы — самые главные существа в жизни девочек, хорошо это или плохо. Мамы служат главным образцом для подражания, и на их примере девочки учатся быть женщинами.

• Стоит осознать это, как на многое посмотришь совершенно иными глазами.

• Особенно важно подавать пример общения с другими людьми, в том числе и с отцом. Как вы водите автомобиль, как вы разговариваете с окружающими — все это отразится в привычках и манере поведения вашей дочери.

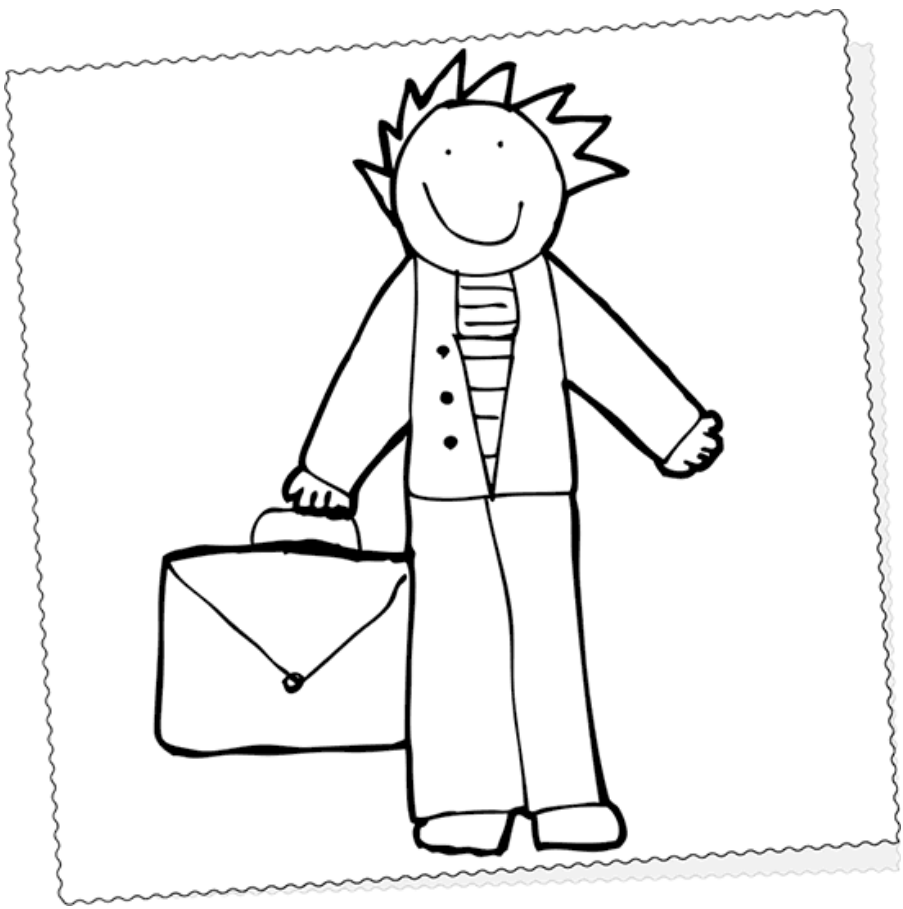
• Очень важно следить за уровнем стресса в своей семье. Если вы постоянно на взводе и не умеете как следует отдыхать, то и ваша дочь вырастет слишком нервной и возбудимой.

• Со временем между матерью и дочерью наблюдается некоторое отчуждение, и это совершенно нормально. Примерно с 16 лет девочке требуется больше самостоятельности, но это вовсе не значит, что вам нужно перестать заботиться о ней.

• Постарайтесь понять свою дочь как личность со своими интересами и своим отношением к жизни, и вы пронесете чувство взаимной глубокой привязанности через всю жизнь.

13. Девочки и папы

Под руководством папы дочь растет смелой и любознательной, она находит разнообразные увлечения, которые пронесет через всю свою жизнь. Мне бывает очень приятно видеть, как девочка отправляется вместе со своим отцом на рыбалку, как они вместе занимаются серфингом или гуляют ветреным воскресным утром.



Отец и его маленькая дочка останавливаются на верхней площадке лестницы. Девочка глядит вниз на долгий пролет и немного хмурится. Потом, даже не поворачивая головы, она протягивает руку в сторону и хватает ладонь отца. После этого она смело заносит ногу и делает первый шаг на ступеньку, затем шагает на следующую, а вместе с ней шагает и папа. Девочка поет под нос веселую песню, и все довольны.

Для маленьких дочерей папы — это почти волшебные существа. Они часто уходят из дому в какие-то загадочные места, а вечером возвращаются обратно. У них низкий, хрипловатый голос. От них странно пахнет, но, по большей части, приятно. Они устраивают веселые развлечения, нарушая привычный распорядок дня. И что самое главное, они заставляют маму улыбаться. Девочки в любом возрасте очень хотят любить папу и получать его любовь в ответ.

О роли отца в воспитании девочки специалисты начали задумываться не так уж давно. (Еще в 1970-х годах девочек, лишившихся матери, часто отдавали на воспитание в детские дома, если у них, кроме отца, не было никаких других близких родственников женского пола. Каким, должно быть, потрясением это было как для отцов, так и для самих девочек!)

Сегодня мы знаем, что папы тоже умеют заботиться о девочках не хуже мам и не меньше мам любят их. (А если папа и мама действуют сообща, так это просто замечательно.) Многочисленные исследования говорят о том, что, если отец принимал активное участие в воспитании, то девочки вырастают более уверенными в себе и целеустремленными, они лучше учатся в школе и реже испытывают проблемы с алкоголем и наркотиками; среди них также реже наблюдаются случаи ранней беременности. В общем, иметь любящего папу — это полезно.

По мере того как специалисты приходили к этим выводам, сами отцы принимали все большее участие в воспитании девочек. По сравнению с предыдущим поколением современные отцы каждый день проводят с девочками *в три раза больше времени*: гуляют с ними, играют и делают уроки[56]. Это очень значительные перемены.

Вот лишь несколько объяснений того, почему отец так важен для девочки…

Он сильный и способен защитить

На очень раннем этапе жизни каждый ребенок приходит к одному из двух выводов: либо отец — это человек, который защищает тебя и рядом с которым безопасно, либо это источник опасности и угрозы. Добрый и любящий отец — для девочки в первую очередь — источник спокойствия. Вспомните, что для маленьких детей взрослые — огромные существа, достающие головой едва ли не до неба, и испугаться их очень легко. Мне кажется, каждый отец должен дать себе примерно такую клятву: «Я клянусь никогда не обижать своих детей. Я постараюсь никогда не пугать их и не давать повода для страха». Каждый

ребенок рядом с отцом должен чувствовать себя в безопасности.

Не следует забывать, что *слух девочек более чуток по сравнению со слухом мальчиков,* и им чаще кажется, что мы кричим, когда мы просто стараемся говорить что-то серьезным, уверенным тоном. (Когда наши дети были маленькими, моя супруга Шаарон говорила мне, что мой голос слишком громкий, тогда как сам я этого не замечал. Со мной даже стеснялись ходить в супермаркет! Но хуже, что меня иногда боялись в те моменты, когда, как мне казалось, я проявлял сочувствие. Мне вовсе не хотелось быть отцом, которого боятся.)

Свою физическую силу мы должны использовать во благо. Для маленькой девочки эта сила — нечто удивительное, как удивительными бывают сильные лошадь или собака. Девочкам нужны папы, которые становятся на четвереньки, чтобы дочка залезла на них и покаталась, прикидываются чудовищами, с которыми можно бороться и которых можно побеждать, шумят и дурачатся, как будто делятся частичкой своей силы с дочкой, и она учится не только физической активности, но и умению радоваться жизни.

Под руководством папы дочь растет смелой и любознательной, она находит разнообразные увлечения, которые пронесет через всю свою жизнь. Мне бывает очень приятно видеть, как девочка отправляется вместе со своим отцом на рыбалку, как они вместе занимаются серфингом или гуляют ветреным воскресным утром. Такая девочка научится не терять голову во время опасности и находить выход из любого положения.

Он любит свою дочь

Многие папы, у которых только что родились дочери, испытывают колоссальный душевный подъем, они радуются, что в их жизни появилось существо, о котором можно заботиться. Но должно ли продлиться такое чувство? В прошлом многие отцы — из-за занятости, из-за стереотипов о женских и мужских обязанностях либо просто из-за неуверенности — пренебрегали воспитанием дочерей. Девочки в глубине души чувствовали их отстраненность и со временем в душе каждой из них росла подсознательная обида. Позже они демонстративно нарушали правила, связывались с плохой компанией, отвратительно себя вели, встречались с неугодными родителям мальчиками — и тем самым старались каким-то образом отомстить за внешнее равнодушие со стороны отца.

Если отец не любит дочь, то дочь может и не научиться

любить себя. Любовь матери компенсирует недостаток любви со стороны отца, но не всегда и не в полном объеме. Проклятие индустриальной эпохи заключается в том, что отцы стали пропадать на работе и посвящать все больше времени своим делам, возвращаясь домой практически без сил. Как и в случае с разводами, недостаток внимания к себе дети склонны считать своей виной. Дочь приходит к мысли, что если у отца нет времени на то, чтобы любить ее, то она слишком скучна и неинтересна, то есть недостойна любви.

Когда я, выступая перед родителями, затрагиваю тему отцов, то часто вижу, как некоторые из присутствующих женщин начинают тихо плакать. Некоторые с печалью вспоминают свое детство, когда они страдали от недостатка отцовской любви, другие с теплым чувством вспоминают своих любящих и преданных отцов. Чувства между дочерью и отцом очень сильны, и многие сохраняют их на всю жизнь.

Когда любви нет

Один мой знакомый почти каждую субботу проводит все утро со своей дочерью-подростком. Они просто сидят и разговаривают, потому что по будням он слишком занят и приходит домой поздно. Однажды они сидели в парке и видели, как мимо прошла одноклассница девочки со своим отцом. Они их поприветствовали, но не пригласили подсесть к себе, потому что хотели провести это время только вдвоем, как было условлено. Позже мой знакомый сказал: «Как мило — они тоже гуляют вместе!» Но его дочь засомневалась, а потом пояснила: «Родители Джеммы только что развелись, и теперь ей нужно проводить выходные с отцом». Позже они проходили мимо кафе и увидели, как та девочка и ее отец сидят за столиком, но не разговаривают друг с другом. Мужчина держал перед собой газету, словно отгородившись от своей дочери стеной. Девочка с грустью размешивала кофе и выглядела так, как если бы хотела оказаться в тысяче миль отсюда. Зрелище это было ужасно печальным.

Он образец мужчин

Для каждой девочки отец — это представитель малоизвестной для нее расы мужчин. На его примере она учится тому, что можно ожидать от любого представителя его пола. Девочка учится шутить, спорить, обсуждать различные темы с отцом, и все эти умения она потом будет использовать, общаясь с мальчиками своего возраста. Она будет уверенной в себе и не

позволит себе потерять голову от первого встречного. Если ее отец всегда относился к девочке с уважением, то она научится ценить себя, а это очень важно, если хочешь поддерживать стабильные, основанные на уважении друг друга отношения.

Психологи установили, что матери и отцы играют различные роли в воспитании девочки, и роли эти дополняют друг друга[57]. Если говорить вкратце, матери обеспечивают им БЕЗОПАСНОСТЬ, а отцы учат САМОУВАЖЕНИЮ. Мать — это своего рода скала, твердая опора. Отец же поднимает дочку ввысь, как вертолет. Если девочка чувствует, что отец интересуется ею и ее мнением по самому разному поводу (и при этом не начинает сразу спорить или навязывать свою точку зрения), то она начинает думать о себе, как об умном человеке и интересном собеседнике. Если по выходным они отправляются в парк на пикник, а по дороге домой отец покупает дочке горячий шоколад или мороженое, то она неизбежно приходит к выводу, что она *ценна сама по себе*. «Ему нравится мое общество!» — думает девочка. Она видит, что отец общается с ней не для галочки, не для того, чтобы выполнить тягостную обязанность. Она для него — важная цель, а не средство достижения других целей.

Поступки говорят сами за себя. Некоторые отцы (которые, возможно, считают себя хорошими отцами) за весь день едва обмениваются со своими дочерьми парой слов — они просто живут с ними под одной крышей, и только. По крайней мере, так кажется самим девочкам. Другие же отцы проявляют искренний интерес — спрашивают, как у девочек прошел день, вместе гуляют, выводят на прогулку собаку и по дороге разговаривают на разные темы. Они внимательно слушают, когда девочка рассказывает о своих друзьях, о том, чем она занимается в школе, что ей там нравится и что не нравится. Иногда такой разговор превращается в своего рода ритуал: «Что из того, что произошло с тобой сегодня, было самым плохим? А что — самым хорошим?»

Как не спорить и не ссориться со своей дочерью-подростком

Они умны, они быстро говорят, они часто пугают родителей, и они живут вместе с вами в одном доме. Девочки-подростки и их отцы запросто могут свести с ума друг друга, нажимая, образно выражаясь, «не на те кнопки», *если отцы не знают один маленький секрет*.

Если вы отец и если вы дочитали до этой страницы, то поздравьте себя — вы не зря взяли в руки эту книгу. Сейчас я сообщу вам этот секрет.

1. Ваша дочь любит вас, ведь вы всегда были рядом, постоянно заботились о ней и были к ней добры на протяжении многих лет. Если вы уйдете из семьи или, не дай бог, умрете и исчезнете из ее жизни навсегда, то она очень расстроится.

2. Но это не мешает ей сердиться на вас. А сердится она, потому что вы ее часто критикуете и обвиняете, причем далеко не в самые подходящие моменты.

Бесчисленные консультации, на которых мы пытались выяснить причину «плохого поведения» девочки-подростка, сводятся именно к этому — папы критикуют дочерей, спорят с ними, повышают голос и не дают им возможности высказать свою точку зрения. Дочь тем временем хочет стать самостоятельным человеком и очень чутко реагирует на все попытки контролировать ее поведение. Так что, когда проигрывает она, проигрываете и вы, и все идет наперекосяк. Дочери подобны хрупким вазам — *они требуют очень бережного отношения к себе*.

Если бы ваша дочь могла написать вам письмо, то оно выглядело бы примерно таким образом:

«Дорогой папа!

Я теперь подросток, а быть девочкой-подростком очень трудно. Мои чувства непостоянны, словно английская погода. Меня многое раздражает — и школа, и мальчики, и моя внешность, и весь мир…

Мне нужно много отдыхать от волнений и беспокойств — смотреть после школы телевизор, лежать на диване и мечтать, напевать под нос песенки, танцевать. Твоя критика — это последняя капля, переполняющая чашу моего терпения. Поэтому я кричу в ответ на твои крики или выталкиваю тебя из своей комнаты. Но это не моя вина. Сейчас в префронтальной коре моего мозга происходят активные изменения, и она успокоится только примерно в 22 года. А пока верх взяла миндалевидная железа, которая заставляет меня бежать или сражаться! Испугай меня — и посмотри, какая реакция победит в следующий раз!

Ты думаешь, что я спорю с тобой, потому что считаю себя слишком умной. Но я утратила самую важную человеческую способность — воспринимать точку зрения другого человека. Или, по крайней мере, мне очень трудно понимать окружающих. Вообще-то я стараюсь встать на разные точки зрения, чтобы определить, какая из них мне больше подходит. Сегодня я эмо-панк-гот-ангел, которому нужно во что бы то ни стало сделать пирсинг на щеке. Завтра я захочу стать добровольной

помощницей и отправиться в Анголу.

Тебя беспокоят мои друзья-мальчики. Ты очень волнуешься по поводу моей сексуальной жизни. Но я тоже ужасно волнуюсь по этому поводу! Так что мы находимся на одной стороне баррикады.

Ты беспокоишься о том, что я плохо учусь. А что бы ты чувствовал, если бы тебе постоянно твердили, что от пары экзаменов зависит вся твоя жизнь и что в семнадцать лет на тебе можно будет поставить крест, если ты забудешь ручку или плохо выспишься? Стал бы ты лучше спать по ночам? Таких угроз достаточно, чтобы тебя парализовало от страха.

Пожалуйста, не критикуй меня. Я и сама слишком часто себя критикую и из-за этого срываюсь. Иногда я так сержусь, что мне даже хочется убить тебя. Поговори со мной спокойно. Спроси о том, как я поживаю. Только выбери подходящий момент, потому что иногда я готова беседовать, а иногда нет. Когда готова, я могу проговорить несколько часов. Будь терпелив и понятлив. Проявляй чувство юмора. Рано или поздно этот трудный период закончится, и мы снова станем лучшими друзьями.

Твоя (любящая) дочь».

Как выслушать дочь

Разговаривая с дочерью, не забывайте, что иногда ей бывает неудобно беседовать с вами. Можно спросить ее, что вы сделали не так, но не обижайтесь и не пытайтесь оправдываться! Защищаются и настаивают на своей правоте обычно в разговорах между мужчинами, а с женщинами и девочками такой фокус часто не срабатывает. Вместо этого попытайтесь понять, какие она испытывает ЭМОЦИИ. Спросите, не грустно ли ей (опять вы уходите), не сердится ли она (вы не сдержали своего слова) и не боится ли (вы едете в машине слишком быстро). Измените свое поведение соответствующим образом. Сначала попробуйте угадать ее чувства сами, а затем спросите, верно ли вы угадали. А потом, даже если вы были идеальным отцом, всегда угадывающим мысли и желания своей дочери, постарайтесь сделать что-нибудь радикальное и пообещайте ей немного измениться. Ведь с ее точки зрения, в ваших руках сосредоточена почти вся власть, а от нее почти ничего не зависит. *Если вы выполните то, о чем она вас попросит, то с вашей стороны это будет замечательным шагом, который придаст ей уверенности в своих силах*.

Много раз посреди горячего спора со своей дочерью, когда она была подростком, я вдруг с удивлением понимал, насколько

она права и насколько четко говорит о том, как я ошибался! У меня даже одновременно возникали совершенно противоположные желания — победить ее в споре и уступить ей, чтобы можно было ею гордиться, — и оба этих желания были одинаково сильными.

Говорите искренне, от сердца, и она ответит вам тем же. Самая большая ошибка, которую допускают мужчины, — это фразы, начинающиеся на «ты»: «Ты такая неряха…», «Ты такая ленивая…», «Ты не пойдешь на вечеринку в этом платье…» Но гораздо лучше действуют фразы, начинающиеся со слова «я»: «Я очень беспокоился, когда ты не вернулась домой вовремя…», «Я хочу, чтобы ты мне доверяла…» Благодаря таким фразам девочка ставит себя на ваше место; получается, что она не оправдывается и не пытается защитить себя, а думает о вас и проявляет заботу. Даже фраза «Я сержусь, потому что на кухне такой беспорядок, а ведь я только что убрался!» звучит гораздо лучше, чем «Опять ты развела на кухне бардак!».

Как воспитать уважение

Иногда дети видят по телевизору, что некоторые люди грубо ведут себя с окружающими, а иногда они становятся свидетелями подобного рода сцен, которые происходят непосредственно в школе. В результате они приходят к мысли, что совершенно нормально грубить друг другу, и вам в том числе. В Австралии показывали британский ситком под названием «Моя семья», который вызывал многочисленные нарекания, потому что все персонажи в нем ужасно грубы и, как кажется, только и делают, что постоянно орут друг на друга. В реальной жизни в таких семьях лучшее, что приходит в голову, — это застрелиться. В них никто не бывает счастливым, и сама идея жить под одной крышей лишается всякого смысла. А ведь так просто сесть всем вместе и договориться о том, что отныне все относятся друг к другу с уважением: родители — к детям, дети — к родителями, дети — к другим детям.

Очень большую роль в воспитании играет совместная деятельность: приготовление пищи, стирка, уборка, ухаживание за растениями и животными. Такие обязанности почетны, и принимать участие в них должен каждый. Кроме того, дайте понять, что все мелкие услуги, которые вы оказываете дочери — подвозите ее в школу, помогаете ей в разных делах, — вы оказываете из уважения к ней, а не потому, что это само собой разумеется. Если она станет считать эти услуги обязательными, а сама тем временем будет грубить вам, то они прекратятся!

Конечно, в этом деле, как и во всяком другом, возможны ошибки, но со временем вы поймете, как их исправить и извиниться. Сделайте свою семью счастливее — уважайте друг друга! Грубость наносит душевные раны, а если она войдет в привычку, то в доме воцарится настоящий хаос. Проявляя уважение к членам семьи, вы демонстрируете им свою любовь. Любовь доказывают не словами, а поступками. И ваша девочка должна понять это.

Больше не принцесса

Есть еще одна большая ошибка, которую допускают отцы, особенно обеспеченные, у которых много денег, но мало времени, — это отношение к своей дочери как к маленькой принцессе. Они покупают ей дорогие подарки и буквально осыпают деньгами, которых она не заслужила. Девочке не приходится помогать по дому, она никогда не стирает и не готовит, за нее все делают другие. В результате возникает любопытный феномен — взрослый человек с эмоциями двухлетнего ребенка. Эгоцентризм в последней стадии — весьма печальная участь для девочки. Симптомами его являются частые вспышки гнева, беспричинная ярость, истерики, сопровождающиеся битьем посуды, ломанием вещей и тому подобными деструктивными проявлениями негативных эмоций. Лечение заключается в том, чтобы установить для девочки четкие правила поведения и приучить ее выполнять свою часть домашних обязанностей. Заручитесь поддержкой партнера, а при необходимости — и семейного терапевта. Если этого не сделать, то столкновение избалованной принцессы с реальностью приведет к очень тяжким последствиям.

Магия индивидуального общения

Папам можно дать еще один очень полезный совет по воспитанию дочерей. Проводить больше времени со всеми своими родными и близкими — это прекрасно, но постарайтесь также *проводить больше времени наедине с каждым ребенком*. В нашей семье мы часто проводим с каждым ребенком по отдельности целые выходные. Отправляйтесь с ним за город, ночуйте в палатке, вместе готовьте еду и играйте. Почаще общайтесь со своей девочкой и разговаривайте с ней по душам — так вы сблизитесь еще больше. Этим вы дадите ей понять, что вы любите ее по-настоящему, а не просто из обязанности любить всех детей. Время, проведенное наедине с отцом или матерью, запомнится

навсегда.

Никакой сексуальности в отношениях

Есть и темная сторона отношений дочерей и отцов. Очень небольшое количество отцов и отчимов воспринимают дочерей как средство удовлетворения своих сексуальных желаний. Это явление принимает различные формы, от похотливых прикосновений до настоящего изнасилования.

Проблема не в том, что мужчины замечают привлекательность дочери или любой другой девочки (но было бы неправильно предпринимать в связи с этим какие бы то ни было действия или давать волю своему воображению, разглядывая детскую порнографию там, где ее нет и быть не может). Проблема в том, что некоторые мужчины настолько эгоистичны, что отметают всякие границы. Граница между приемлемым и недопустимым поведением для них совершенно размыта, подчас такое поведение не просто наносит эмоциональный вред окружающим, оно попросту преступно.

Более распространенная проблема, охватывающая, пожалуй, гораздо большее количество семей, заключается в том, что отцы, зная о случаях сексуального насилия, всячески сторонятся своих дочерей-подростков, не обнимают их и не проводят с ними время наедине либо сердятся на них без всякой причины, только потому что считают их красивыми и привлекательными. Девочки не понимают, что происходит, для них это болезненный сигнал, что отец их почему-то не любит, они думают: «Я ему не нравлюсь, он меня больше не обнимает и ведет себя со мною как-то скованно». У девочки могут возникнуть мысли о своей неполноценности. Она может прийти к выводу, что ее стремление вырасти и стать более женственной неправильно, и ей захочется превратиться снова в маленькую девочку, милую и беспомощную. Понятно, что такое желание нисколько не придает девочке уверенности в себе.

Отец, который знает, как сдерживать свои влечения, который близок с женой и уверенно общается с подросшей дочерью, сумеет убедить свою дочь в том, что она красива и умна, не доводя дело до неловких для себя и для нее ситуаций.

Практические советы

ЗАНИМАЙТЕСЬ СВОЕЙ ДОЧЕРЬЮ С ЕЕ САМОГО РАННЕГО ВОЗРАСТА

Как можно чаще держите свою маленькую дочку на руках, качайте ее, обнимайте, играйте с ней, дурачьтесь вместе с ней на

полу, катайте ее на себе, как на лошадке, — для нее вы станете человеком, с которым приятно проводить время. Не забывайте только следить за ее настроением и за тем, чтобы она не испугалась во время особенно бурных игр.

Рассказывайте дочери различные истории, читайте сказки — так вы не только еще крепче подружитесь с ней, но и предоставите своей жене столь необходимое ей время для личной жизни.

Чем крепче связь отца и маленькой дочки, тем легче будет поддерживать хорошие отношения с ней в более старшем возрасте.

НАЙДИТЕ ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ

Придумывайте истории и сказки вместе с ней, пока она еще маленькая. Найдите книги или персонажей, которые нравятся вам обоим. Занимайтесь вместе садоводством, мастерите что-нибудь в гараже или сарайчике во дворе, посещайте вместе спортивные игры и кинотеатры. Заведите обычай проводить мероприятия «Я и мой папа». Возможно, девочке понравится вместе с вами ходить в походы или на рыбалку. Найдя общие интересы, вы, к своему удовольствию, проведете вместе больше времени, и у вас останутся об этих днях самые лучшие воспоминания.

СЛУШАЙТЕ ЕЕ

Девочки любят разговаривать, поэтому папам нужно научиться слушать. Спрашивайте, о чем дочка думает, что ей приснилось, о чем мечтает. Воспринимайте все ее ответы серьезно. Попросите ее рассказать, что самого хорошего случилось с ней за эту неделю. И что самого худшего. Когда девочка делится с вами чем-то личным, не разбалтывайте это всем вокруг — рассказать кое о чем можно разве что маме. Дочь должна знать, что вам можно доверять.

ПИШИТЕ ЕЙ ПИСЬМА И ЗАПИСКИ

Когда вы находитесь далеко от дома (пусть даже на работе), посылайте ей записки и письма (можно электронные). День рождения дочери — прекрасный повод написать открытку, выразив в ней свои чувства к ней и свою гордость за то, что у вас такая прекрасная дочь. Лучше всего будет не ограничиться формальными фразами, а затронуть что-то личное.

БУДЬТЕ ДЛЯ НЕЕ ОБРАЗЦОВЫМ МУЖЧИНОЙ

Следите за своим внешним видом, за тем, чтобы от вас всегда приятно пахло, чтобы ваша одежда была чистой и опрятной. Не

ругайтесь. Не рассказывайте похабных шуток. Девочки чрезвычайно чувствительны ко всякой грубости, и, даже если временами они сами ведут себя не очень хорошо, грубость в отцах им нисколько не нравится. Наблюдая за тем, как вы относитесь к женщинам, девочка сделает для себя определенные выводы, которыми позже будет руководствоваться в своих собственных отношениях с мужчинами. Как можно лучше обращайтесь с женой, с родственницами, подругами и знакомыми женщинами. Ваша вежливость и доброта зададут своего рода планку, ниже которой девочка не подумает опускаться, выбирая себе спутника жизни.

Если вы мать-одиночка

Возможно, вы мать-одиночка, воспитывающая дочь самостоятельно. Наверное, вы немного расстраиваетесь из-за того, что ваша дочь не знает отца или видит его очень редко. Мне довелось поговорить с сотнями матерей-одиночек или дочерями таких матерей, и вот какими полезными советами они поделились со мной.

1. Попросите принять участие в жизни вашей дочери знакомых мужчин, которым вы доверяете и которые могли бы заинтересовать и обучить ее чему-то полезному. Дедушки и дяди, скорее всего, отнесутся к такому предложению с опаской, особенно если это девочка-подросток, но если вы их попросите, то легкое и непринужденное общение пойдет на пользу всем. *(Только не оставляйте девочку наедине со взрослыми мужчинами; держитесь поблизости — так будет спокойнее и вам, и ей, и им.)* Мужчин часто приходится просить — так включаются их гены «практического помощника», и они сделают все возможное, чтобы показать, на что они способны.

2. Вы и сами можете послужить хорошим образцом для подражания. Если вы постоянно сердитесь на мужчин и сильно разочарованы в них, то девочка либо унаследует ваше негативное отношение к мужчинам, либо ударится в противоположную крайность и станет буквально одержима мужчинами. Крайне важно, чтобы вы в своих отношениях с мужчинами проявляли уважение к себе и демонстрировали внутреннюю силу, но не были с ними слишком строги — относитесь к ним с теплотой и доверием, чтобы дочь поняла, что с ними можно иметь дело. Если вы решили снова вступить в серьезные отношения с мужчиной, то делайте это не спеша, проявляя предусмотрительность; не навязывайте дочери своего партнера, пусть отношения между ними развиваются естественным образом. Также нет ничего

плохого и в том, чтобы и дальше оставаться матерью-одиночкой. Счастливая и уверенная в себе мать подает хороший пример самостоятельности.

Что случилось с Кейси?

Помните Кейси? Я обещал вам рассказать, чем закончилось дело с ней, и вот вам окончание той истории. Услышав признание Кейси прямо там, в кабинете психолога, оба родителя разрыдались. Стало совершенно понятно, что они не были близки со своей дочерью так, как следовало бы, и не знали о том, что творится в ее душе. В последующие недели с помощью консультанта отец и мать постарались сделать все возможное, чтобы исправить ситуацию. Проблема накапливалась годами, и решить ее можно было, только проявив крайнюю осмотрительность и целеустремленность.

У мамы Кейси был небольшой бизнес — ряд магазинов модной одежды, который еще с тех пор, когда дети были маленькими, отнимал у нее почти все время и все силы. Настала пора задуматься о приоритетах, и мама решила, что дети для нее важнее, тем более что два других ребенка были младше Кейси и требовали постоянной заботы. Женщина поставила себе основной целью находиться дома в то время, когда дети возвращаются из школы, и тем самым укрепить связь с ними. Она не давала никаких торжественных обещаний или клятв, просто приняла решение, которому пообещала следовать во что бы то ни стало. В итоге коренным образом преобразилась вся жизнь в доме Кейси.

(Я понимаю, что многие зададут вопрос: а почему именно мать должна была жертвовать своей карьерой? Я отвечу: просто потому, что она так решила. Жизнь не всегда «идеологически права» или «справедлива».)

Отец Кейси отреагировал на признание своей дочери более эмоционально. Он метал громы и молнии, грозился подать в суд, привлечь адвокатов. Но ему удалось осознать, что это не решение проблемы, а просто демонстрация силы. По-настоящему решить проблему труднее. Постепенно, не без моральных усилий, он признал, что в каком-то смысле оказался никудышным отцом — по крайней мере, на уровне личных отношений. Он тоже решил проявлять больше чуткости и внимания к своим детям.

По работе отец Кейси часто ездил в командировки, и он подумал, что предстоящая поездка в Кэрнс, расположенный в тропической зоне Квинсленда, приходится как раз на каникулы Кейси и что она может поехать с ним вместе и поплавать несколько дней среди коралловых рифов. Он сказал об этом Кейси, ожидая, что та откажется, потому что не думал, что идея провести время со скучным стареющим мужчиной для юной девушки покажется такой уж соблазнительной.

Но, к его удивлению, дочь ответила согласием, причем было заметно, что она искренне рада предложению отца. Складывалось даже впечатление, что она немного не уверена в происходящем, словно думает: «Неужели это происходит на самом деле? Вдруг он в последнюю минуту передумает?» Кейси шла на риск, потому что в случае неудачи поездка оказалась бы большим разочарованием для них обоих. Но так всегда в отношениях между людьми — нужно прислушиваться к своему сердцу и поступать так, как велит оно.

Поездка прошла замечательно. Деловая часть заняла три дня, и Кейси все это время лежала у бассейна, гуляла по улицам, походила по магазинам и читала книги. Ей также представился случай посмотреть на отца за работой. Она узнала, что заниматься продажами не так уж просто, приходится испытывать постоянное психологическое давление и тратить много энергии на заключение сделки. Она поняла, как много он делает для поддержания семьи, причем ежедневно. В то же время она увидела, что у него есть определенные таланты и умения, которыми он умеет пользоваться. С такой точки зрения Кейси на отца еще не смотрела.

Потом они вместе путешествовали — посетили Порт-Дуглас и съездили к Барьерному рифу. Правда, на пути, в первый же вечер, произошел небольшой инцидент. Кейси не помнит точно, с чего началась их перепалка, — помнит только, что в какой-то момент они с отцом ожесточенно спорили и кричали друг на друга. (Возможно, и вы переживали нечто подобное — небольшое разногласие приводит к сильнейшему взрыву эмоций, во время которого прорываются годами копившиеся раздражение и гнев.)

Кейси разошлась не на шутку. На этот раз она припомнила отцу конкретные эпизоды. Например, тот случай, когда училась в четвертом классе и выступала солисткой на концерте. Он пообещал прийти на выступление, но так и не пришел. Потом случаи, когда он накричал на мать, чем испугал их всех. Но больше всего ее выводило из себя его постоянное отсутствие, его демонстративная отстраненность, когда он отгораживался от близких газетой, вместо того чтобы играть со своими детьми и проявлять к ним хотя бы малейший интерес.

Дейва, отца Кейси, так и подмывало защитить себя, придумать оправдания, выступить с нападками в ответ, высказать, что он думает по поводу эгоизма и недостатков дочери. Но он сдержался, и правильно сделал: мужчина глубоко вздохнул и продолжил слушать. Он только попросил привести больше доказательств его неправильного поведения, и Кейси не преминула это сделать!

Кейси продолжила свои обвинения, но между тем пристально наблюдала за реакцией отца. На его лице читалось искреннее сожаление вперемешку с некоторой гордостью за то, что у него такая смелая дочь. Это не было негодование, это была настоящая боль от того, что она ему говорила. Он на самом деле стыдился того, что причинил ей столько страданий. Его взгляд говорил больше любых слов, и постепенно напряжение между родными людьми рассеялось.

На следующий день отец и дочь купались среди черепах и разноцветных коралловых рифов, весело болтая с другими туристами. Время пролетело незаметно. Дейв и Кейси, все еще испытывающие некоторое чувство неловкости, находили удовольствие в том, чтобы просто быть рядом, даже не разговаривая.

Когда они вернулись домой, мать Кейси спросила дочь, как она провела время с отцом. Потом дождалась вечера, когда осталась с мужем наедине. Лежа в кровати, женщина сказала: «Знаешь, Дейв, я хочу, чтобы ты это услышал. Наверное, Кейси не будет против, если я скажу. Я спросила Кейси, как прошла ваша поездка, и она сказала, что *это были лучшие шесть дней в ее жизни*».

Послесловие

Если у вас растет дочь, обязательно посмотрите один замечательный фильм. (Если ей четырнадцать лет или она старше, то вы с удовольствием посмотрите его вместе.) Он называется «Сделано в Дагенхэме», и пару лет назад, когда он вышел на экраны, особого ажиотажа среди публики не вызвал, потому что в нем нет насилия и в нем не снималась Анджелина Джоли. Но это очень трогательный, волнующий, интересный и запоминающийся фильм.

Речь в нем идет о женщинах 1960-х годов — о том, как небольшая группа работниц одного из лондонских заводов выступила в защиту своих прав и добилась глобальных перемен в своей жизни. Это поучительная, хотя и немного шокирующая история, в которой я нахожу для себя что-то новое всякий раз, когда смотрю ее. В ней есть одна любопытная деталь — самая богатая и преуспевающая женщина из всех оказывается и самой несвободной. Фильм утверждает мысль о том, что только сами женщины могут освободить себя и что мир ни за что не предоставит вам свободы, пока вы сами не станете за нее бороться. Он также демонстрирует, насколько хорошо на борьбу женщин за свои права реагируют мужчины, если у них открыты сердца.

Ваша дочь должна осознать, что она — неотъемлемая часть этого мира, борьба женщин за свои права ведется и ради нее тоже, и ей следует активно включаться в эту борьбу. Всего лишь сто лет назад у женщины не было права голоса, она не могла оставить нелюбимого мужа, жестоко с ней обращавшегося. Женщина зарабатывала меньше, чем мужчина, выполняющий ту же работу. Даже в наши дни в Афганистане умирает одна из шести рожающих женщин. В Папуа — Новой Гвинее по выходным перед больницами выстраиваются большие очереди побитых и истекающих кровью женщин. Велика вероятность того, что в вашем городе каких-то женщин используют в качестве секс-рабынь — возможно несовершеннолетних. Так что борьба не закончена, и сделать предстоит еще очень и очень многое.

Жермен Грир, женщина, которая активнее других борется за освобождение женщин, в своей недавно вышедшей книге «Целостная женщина» написала: «Пора снова сердиться». И действительно, в наше время, как никогда, стоит продемонстрировать свою неподдельную любовь к женщинам и сделать так, чтобы наши дочери жили в лучшем мире.

Соавторы и благодарности

Пола Джой — журналист и автор статей о моде. Бывший редактор журналов Cleo и Madison, в настоящее время редактор сайта www.lifestyled.com.au и автор статей о моде для Fairfax Media.

Ким Питман — австралийская сочинительница и певица, помимо прочих выпустившая получивший широкое признание альбом «*Million Star Hotel*». Основательница Молодежного театра дикой природы Беллингена и автор ритуала посвящения для подростков, который проходит на лоне природы под звуки музыки. Основная тема ее работ — ценность воздействия нетронутой природы на развитие детей и взрослых. Ее сайт находится по адресу: www.kympitman.com

Майкл Карр-Грегг — самый известный австралийский психолог, признанный авторитет в области подростковой психологии. Основатель Национальной организации подростков, страдающих от рака (CanTeen). Младший профессор отделения педиатрии Мельбурнского университета, основатель Национального центра противодействия агрессии (www.ncab.org.au). Автор книг *Surviving Adolescents* (2005), *The Princess Bitchface Syndrome* (2006), *Real Wired Child* (2007), *Surviving Step Families* (2011), *Surviving Year 12* (2012) и *When to Really Worry* (2010).

Лидия Джейд Тернер — психотерапевт, специалист по расстройствам пищевого поведения и нездоровой потери веса. Также занимается пациентами с ожирением и пациентами, пострадавшими от бариатрической хирургии, сексуального насилия и различных травм. Убежденный критик разного рода диетической индустрии, проводящий конференции по всему миру. Управляющий клиники BodyMatters (www.bodymatters.com.au) по вопросам адвокатской защиты, образования и здравоохранения.

Сара Макмэхон — психолог, специалист по расстройствам пищевого поведения в клинике BodyMattes (www. bodymatters.com.au) в Сиднее, предоставляющей населению клинические услуги и консультации. Более десяти лет проводит консультации по расстройствам пищевого поведения, руководит группами поддержки и занимается просветительской деятельностью, читая лекции по расстройствам в деловых учреждениях, государственных больницах, неправительственных организациях; также занимается частной практикой.

Пол Диллон — самый известный в Австралии просветитель,

читающий лекции об опасности наркомании и алкоголизма. В 2009 году вышел в свет его бестселлер «Подростки, алкоголь и наркотики» (*Teenagers, Alcohol and Drugs*). Составитель рекомендаций для полиции Нового Южного Уэльса по вопросам алкоголизма и насилия, разработчик семинаров для Управления ООН по борьбе с наркоманией и преступностью, на которых обсуждается гибельное воздействие амфетаминов на молодежь. Подробнее о деятельности Пола можно узнать по следующему адресу: http://darta.net.au/

Мелинда Танкард Рейст — австралийская феминистка, радио— и телеведущая, защитница прав женщин и девочек. Автор книг *Giving Sorrow Words* (2000), *Defiant Birth: Women Who Resist Medical Eugenics* (2006), *Getting Real: Challenging the Sexualisation of Girls* (2009); вместе с Эбигейл Брэй редактор книги *Big Pron Inc: Exposing the Harms of the Global Pornography Industry* (2011). (Все они опубликованы издательством Spinifex Press.) Сайт: www.melindatankardreist.com

Мэгги Хэмилтон — новозеландская писательница, публицист и издатель, активная защитница психического здоровья девочек. Среди ее книг — «Что происходит с нашими девочками?» (*What's Happening to Our Girs?*, 2009) и «Что происходит с нашими мальчиками?» (*What's Happening to Our Boys?*, 2011). Последняя из ее вышедших книг, «Секреты девочек» (*Secret Girl Business*, 2012), представляет собой прекрасное пособие по развитию творческих способностей девочек, как нельзя лучше помогающее противостоять идеологии потребительства, ориентированной на однообразие. Сайт: www.maggiehamilton.org

«Collective Shout» — сообщество женщин-профессионалов, выступающих против сексуальной эксплуатации девочек. Благодаря их поддержке эта книга получилась гораздо лучше, чем задумывалось. Можно подписаться на новости сообщества или стать его членом по адресу collectiveshout.org.

Микки Фосс — психотерапевт из Лисмора в Австралии, имеющая своих детей. Специалист по гештальт-терапии и семейным консультациям.

Брюс Робинсон — автор книги *Daughters and their Dads and Fathering the Fast Lane* (2001), посвященной теме воспитания дочерей отцами. Специалист по торакальной хирургии, профессор, доктор медицинских наук, автор более 150 публикаций. Основатель проекта *Fathering Project* в Университете Западной Австралии, а также лектор, выступающий на различных международных конференциях, посвященных воспитанию детей. Его вышедший на DVD фильм «Что на самом деле нужно детям от отцов» очень сильно повлиял на меня как на родителя, и я

советую посмотреть его всем отцам. Сайт: www.thefatheringproject.org

Также хочу поблагодарить Рекса Финча и Саманту Майлз за их усердную работу над книгой. Шона Дойла из *Lynk Manuscript Services* благодарю за терпение и мудрые советы.

Благодарю Кэрол Тонкинсон, Саймона Герратта и Кэти Дайк из Лондона. Мауро Хэлфилда, Лусиану Клаузен из Бразилии, всех переводчиков, редакторов и всех тех, кто принимал участие в наборе и печати книги по всему миру. Надеюсь, вы гордитесь своей работой.

Особые благодарности Элисон Говард, Джейн Джисон и Луисе Митчелл за их огромную, неоценимую помощь и за комментарии по поводу рукописи. Они внесли замечательные испавления.

Благодарю Джули Гейл из Kids Free 2B Kids. Благодарю Джоанну, Линду Долтон, Арни Рубинштейна. Кэролайн Ричардз, Кейт Хадуэн. Эстер Кеннеди, Лаурис Пандольфини, Джейн Бессинду и Рамеша Маноча благодарю за изумительные семинары. Ариану Биддалф благодарю за помощь в исследованиях, за научную поддержку и за то, что научила меня смеяться в трудных ситуациях! А Кирсти Макгеох благодарю за то, что рассказала мне про Питера Бенсона и идею искорки.

Огромное спасибо Киму Джону Пейну, Доро Марден и конечно же Шаарон, которая показала мне, как нужно работать.

Также благодарю Кейси, Мариэль, Женевьеву и их родителей. Молодцы!

notes

Примечания

1

Кризис, затронувший психическое здоровье молодого поколения, очень хорошо описан в статье Р. Экерсли «Проблемная молодежь» (Eckersley. R. (2011) Troubled Youth: An Island of Misery in a Sea of Happiness, or the Tip of an Iceberg of Suffering? *Intervention in Psychiatry*, 5 (Suppl. 1): 6–11.

В другом источнике (Henshaw S., *The Triple Bind: Saving our Teenage Girls from Today's Pressures*, Ballantine, 2009) приводятся шокирующие цифры, говорящие о многократном увеличении случаев суицида, насилия, психических расстройств, алкоголизма и расстройств пищевого поведения среди девочек по всему миру. С. Хеншо — профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли.

2

Исследованиям, посвященным гендерным различиям, нет числа, и в разные периоды роль этих различий либо преувеличивали, либо недооценивали. Родителям, желающим ознакомиться с различиями в развитии мозга мальчиков и девочек подробнее, рекомендуется почитать книгу М. Нэйджела (Nagel, M., *It's a Girl Thing*, Hawker Brownlow, 2008). О том, что не стоит переоценивать гендерные различия, подробно написано в книге Fine, C., *Delusions of Gender*, Icon, 2010. В ней говорится о том, что все различия в развитии мозга мальчиков и девочек носят «гибкий характер», и мы в очень большой степени можем повлиять на воспитание детей обоих полов, проследив за тем, чтобы им не ставили никаких искусственных ограничений.

3

Важность взаимной «настройки» матери и младенца очень подробно обсуждается в книге Manne, A., Motherhood: *How Should We Care for Our Cildren?*, Allen & Unwin, 2005. Это очень проникновенное и познавательное повествование для всех, кто хочет понять, как стать хорошим родителем в обществе, которое, казалось бы, препятствует этому.

Более подробные научные сведения о «последовательности совместного внимания» приведены в работе Carpenter, M., Nagell, K. *et al.* (1998), Social Cognition, Joint Attention, and Communicative Competence from 9 to 15 Months of Age, *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 63(4).

4

Seligman, M., Helplessness: On Depression, Development and Death, 1975. Селигман — основоположник позитивной психологии.

Многие специалисты уделяют особое внимание вопросу, стоит ли давать детям выплакаться, поскольку это разрушает доверие между ребенком и родителями. Более мягким способам помочь детям уснуть посвящены целые книги, такие как Sears, W., and Sears, M., *The Baby Sleep Book*, Little Brown, 2005, а также прекрасная книга Gethin, вышедшая в Австралии. A., and Macgregor, B., *Helping Your Baby to Sleep*, Finch, 2012.

5

Великолепное изложение отношений между отцами и детьми вы можете найти в Fletcher, R., The Dad Factor, Finch, 2011. Р. Ричард — глава Центра семейного взаимодействия Ньюкаслского университета, его статьи можно найти в Google. Он провел революционные исследования среди отцов-аборигенов, отцов-заключенных и отцов, страдающих от послеродовой депрессии своих жен.

Paley, Vivian Gussin, *A Child's Fantasy Play*, University of Chicago Press, 2005. Удостоившаяся особой похвалы книга, объясняющая, насколько богат и разнообразен мир детской фантазии, играющей огромную роль в развитии ребенка и в исцелении его психологических нарушений. На многих семинарах эта книга служит учебным пособием, и ее можно приобрести дешево.

Degotardi, S. (ed.), ECH13 *Play and Inquiry in Early Childhood*, Macquarie University/Pearson, 2011. Хорошее исследование, посвященное детским играм.

Fivush, R. Brotman, M. A., Buckner, J. P. and Goodman, S. H. (2000), Gender Differences in Parent-Child Emotion Narratives, *Sex Roles* 42 (3–4): 233–253. doi: 10.1023/a:10007091207068.

8

Исследования Мэри Эйнсворт, проведенные в Уганде, впервые подтвердили универсальность поведения матери и ребенка в разных культурах. Вместе с Джоном Боублби Мэри Эйнсворт разработала теорию привязанности, лежащую в основе современных представлений о том, что необходимо для развития ребенка. (Конечно, аборигены знали об этом еще 300 000 лет назад.) Я ссылаюсь на одну из сотен написанных ею статей: Ainsworth, M. (1989), Attachment Beyond Infancy, *American Psychologist*, 44(4) April:709–716.

9

К советам Кима Пэйна по поводу упрощения жизни для наших детей следовало бы внимательнее прислушаться современным родителям, ведь количество вещей, которыми мы окружаем себя, превысило все мыслимые пределы. Payne, K. J., and Ross, L., M., *Simplicity Parenting*, Ballantine, 2010. См. также хороший сайт со ссылками на дополнительные источники: www.simplicityparenting.com.

Идеи об упрощении и замедлении темпов современной жизни, призванные защитить детство, поддерживают многие ведущие специалисты по детской психологии, мнение которых выражено в книге House, R., (ed.) *Too Much Too Soon*, Hawthorn Press, 2011.

10

Еще более подробно метод «постой и подумай» описан в книгах Biddulph, S. and S., *The Complete Secret of Happy Children*, и *More Secrets of Happy Children*, HarperCollins Australia/Thorsons UK, 2006.

11

Стоит упомянуть чудесный фильм о дуэте, вышедший в Новой Зеландии на DVD под названием Untouchable Girls: Topp Twins the Movie. Этот трогательная музыкальная история о различных представлениях о жизни, поданная с большим юмором. Приобрести его можно по адресу www.topptwins.com.

Gurian, M., *The Wonder of Girls*, Atria, 2oo2. Книга, получившая противоречивые отзывы. Глубокое, продуманное повествование от лица родителей, лично заинтересованных в воспитании девочек, описывающее любопытные подробности этого процесса. При этом, по мнению некоторых критиков, автор иногда чересчур углубляется в биологический детерминизм. Если вы человек, привыкший общаться с людьми, мнение которых не совсем совпадает с вашим мнением, то вы почерпнете из этой книги много полезного, оставив в стороне то, что вам не нравится.

13

Thompson, M., and Grace, C., *Best Friends, Worst Enemies: Understanding the Social Lives of Children*, Ballantine, 2001. По глубине познания мира детей эта книга почти приближается к сочинениям Пенелопы Лич. Одно из преимуществ книги можно передать цитатой: «По моему опыту, что больше всего мешает проявить родительскую мудрость — так это болезненные воспоминания о собственном детстве». Очень полезный совет, помогающий *не переусердствовать*.

David, D., and Lyons, R. K. (2005), Differential Attachment Responses of Male and Female Infants to Frightening Maternal Behaviour: Tend and Befriend vs. Fight or Flight? *Infant Mental Health Journal*, 21(1):1–18.

15

Послушать проникновенную речь Питера Бенсона об искорке можно на YouTube. Практически это TED-конференция. В книгу Питера (Benson, P., Sparks: How Parents Can Ignite the Hidden Strengths of Teenagers, Jossey-Bass, 2008) включены викторины, вопросники и другой исследовательский материал, призванный помочь вам и вашим детям обнаружить в них искорку. См. также сайт http://www.search-institute.org/sparks

16

Если вы готовы ужаснуться, то вот вам несколько дополнительных фактов, доказывающих, насколько велика озабоченность по поводу вредного влияния гормонных дисрапторов, содержащихся в продукции повседневного потребления, таких как освежители воздуха и ценники в супермаркетах.

Во-первых, публикации, подтверждающие эти сведения…

Euling, S. et al. (1 Februry 2008), Examination of US Puberty-Timing Data from 1940 to 1994 for Secular Trends: Panel Findings, *Pediatrics*, 121, Supplement 3: pp.S172–S191, также Golub, M. S., Collman, G. W., Foster, P. et al. (1 February 2008), Public Health Implications of Altered Puberty Timing, *Pediatrics*, 121, Supplement 3: pp. S218–S230.

Во-вторых, описание самой проблемы…

Раннее половое созревание связано с повышенным риском раннего прекращения развития костей (что приводит к низкому росту), преждевременным началом половой жизни, ростом сексуального насилия и физиологических расстройств. Также повышается риск возникновения рака репродуктивной системы в более позднем возрасте. Так, например, очень ранние сроки менархе — это фактор риска возникновения рака молочной железы. Неадекватное поведение — еще один фактор, с которым необходимо считаться. Кроме того, раннее половое созревание делает детей более чувствительными к токсичным веществам. В последнее время в целях сохранения здоровья детей в США был принят ряд законов, обязывающих проводить контроль продукции на наличие химических веществ, разрушающих эндокринную систему (там же).

В третьих, BPA и фталаты вредно воздействуют на развитие грудных младенцев и детей младшего возраста, особенно если их влиянию подвергалась будущая мать во время беременности.

17

Impact of Early Bisphenol A Exposure on Behaviour and Executive Function in Children, Braun, J. M., et al., *Paediatrics Online*, 24 October 2011.

Установлена связь между воздействием бисфенола А (BPA) (содержащегося в пластмассах, в том числе в пластиковых стаканах и пищевых контейнерах) на организм будущей матери во время беременности и *расстройствами поведения детей в возрасте 3 лет*, особенно среди девочек.

Влияние BPA также связывают с *более высоким показателем депрессии* среди девочек.

Десятикратное увеличение содержания BPA в моче беременных связано с увеличенными показателями *тревожного расстройства*, как установил Джо М. Браун, доктор Гарвардской школы общественного здравоохранения в Бостоне, вместе с коллегами. Согласно опубликованным результатам на сайте *Pediatrics*, это явление было явно выражено среди девочек и оказалось минимальным среди мальчиков.

Ранее Браун с коллегами обнаружили, что влияние BPA во время беременности связано с *гиперактивностью и агрессивным поведением* у девочек в возрасте 2 лет.

18

Исследование, опубликованное в 2008 году в журнале *Journal of American Medicine*, имело целью проверить уровень BPA у 1455 взрослых жителей США. Было обнаружено, что чем выше концентрация BPA в моче, тем выше частотность сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Lang, I. A., Calloway, T. S. et al. (17 September 2008), Association of Concentration with Medical Disorders and Laboratory Abnormalities in Adults', *JAMA*, 3000(1): 1303–10. Epub 2008 16 Sepbember 2008.

И что с этим делать?

Предыдущее исследование привело к выводу о необходимости ограничить потребление пищевых продуктов в пластиковых контейнерах, и с этим выводом согласны доктор Браун с коллегами. Особое беспокойство вызывает консервированный суп.

Собственные исследования FDA (Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов) говорят о том, что BPA проникает из упаковки в пищевые продукты. Исследование, проведенное в 2011 году в Гарварде, подтвердило повышение уровня BPA у тех, кто регулярно употребляет консервированные супы. Причем особо большого количества и не требуется…

19

Термин ЛГБТ (сокращение от «лесбиянки, геи, бисексуалы и трансгендеры») стал в настоящее время стандартным обозначением той категории людей, сексуальная ориентация которых не соответствует строгим гетеросексуальным канонам. Часто также говорят просто о гомосексуальной ориентации, хотя в отношении девушек, которых привлекают девушки, было бы точнее употреблять термин «лесбийская». Здесь мы не затронули вопрос трансгендеров, то есть людей, воспринимающих себя представителями другого пола, прошедших или не прошедших специальную терапию. Но перед их родителями встают примерно те же вопросы: как принять их такими, какими они есть? как поддержать их и помочь им осознать свою уникальность?

20

Стихотворение опубликовано в книге: Pallotta-Chiarolli, M., *When Our Children Come Out*, Finch, 2005. Другие стихотворения Памелы опубликованы на сайте www.angelfire.com/pq/pam/poems.html

Wolfson, Amy R., and Carskadon, Mary A. (2003), Understanding Adolescents Sleep Patterns and School Performance: A Critical Appraisal', *Sleep Medicine Review*, 7(6): 491–506.

Carskadon, M.A. (ed.). *Adolescent Sleep Patterns: Biological, Social, and Psychological Influences*, Cambridge University Press, Cambridge, 2002. Wolfson, Amy R., and Carskadon, Mary A. (1998), Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescents, *Child Development*, 69:875–887; *JSTOR*, 19 October 2005.

Owens, J., Belon, K. and Moss, P. (2010), Impact of Delaying School Start Time on Adolescent Sleep, Mood, and Behavior', *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 164(7): 608–614.

Больше о «дорогах к женственности» и «дорогах к мужественности» можно узнать на сайте www.pathwaysfoundation.com.au. Движение «Дороги» объединяет родителей из той или иной местности, желающих организовать интересные, запоминающиеся мероприятия для девочек.

23

Этот отрывок основан на статье «Из тьмы» (Out of the Dark) журналиста Криса Джонсона, опубликованной в журнале *Good Weekend* 19 мая 2012 года. Похожая статься с дополнительными фактами вышла в *Sunday Tasmanian*. См. также Adams, C. (4 April 2012), Missy Higgins Secret Musical Crisis, *Herald Sun*.

Agius, P. A., Pitts, M. K., et al. (2010), Australian Research Centre in Sex, Health and Society, Sexual Behavior and Related Knowledge Among a Representative Sample of Secondary School Students Between 1997 and 2008, *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 34(5): 476–481.

Также значительно увеличилось общее число учащихся, имевших сексуальные контакты с несколькими партнерами, особенно в двенадцатом классе. Среди способствующих этому факторов — более раннее начало половой жизни и установление постоянных сексуальных отношений, увеличение употребления алкоголя. *В целом такая тенденция отражает более широкие перемены в сексуальном поведении подростков. В Австралии значительно выросло употребление алкоголя среди учащихся старших классов, как и увеличилось количество старшеклассников, вступающих в половые связи под влиянием алкоголя или наркотиков…*

25

Лучше всего о том, как прервалась связь между различными поколениями женщин и девочек, говорится в книгах Мэри Пайфер. Очень рекомендую следующие: Pipher, M., *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls*, Ballantine, 2002; Pipher, M., *The Shelter of Each Other*, Riverhead, 2008.

Large, M., *Set Free Childhood*, Hawthorn Press, 2003. Прекрасный обзор исследования, посвященного влиянию средств массовой информации на детей. Особенно подробно описано воздействие на мозг одновременного просмотра нескольких телепередач и пассивного времяпровождения. Это популярная книга, рассчитанная на широкую аудиторию родителей.

27

Media Guidelines for Parents (n.d.), American Academy of Raising Girls Pediatrics. Статья за 24 августа 2006 года, опубликованная на сайте http://safetynet.aap.org/

Американская ассоциация педиатров рекомендует не более двух часов просмотра качественных телепрограмм и видеозаписей в день для детей более старшего возраста; детям младше двух лет она вообще не рекомендует просмотр телепередач.

Ассоциация также советует родителям не держать телевизоры, видеопроигрыватели и компьютеры в детских комнатах.

Tolman, D., *Dilemmas of Desire: Teenage Girls Talk About Sexuality*, Harvard University Press, 2005. Прекрасная книга для родителей, желающих воспринимать сексуальность дочери в положительном ключе, а не с позиции полного отрицания.

Австралийский национальный центр противодействия агрессии предоставляет замечательные материалы для школ, родителей и детей на сайте www.ncab.org.au.

Немного статистики…

От агрессии со стороны сверстников в Австралии страдает каждый четвертый школьник.

По утверждениям Центра здоровья подростков, у детей, ставших жертвами агрессии, чаще проявляются симптомы депрессии.

Некоторые исследования доказывают, что детей, ставших жертвами агрессии, мысли о самоубийстве посещают в девять раз чаще, чем других детей.

Согласно одному британскому исследованию, девочки, ставшие жертвами агрессии в начальной школе, чаще становятся жертвами агрессии и в более старшем возрасте.

Исследование, проведенное в Великобритании, говорит о том, что дети, которых в школе чаще травили их сверстники, в подростковом возрасте чаще демонстрируют симптомы психических расстройств.

Согласно исследованию, проведенному Институтом детских исследований Мердока, девочки чаще мальчиков становятся жертвами как традиционной, так и киберагрессии.

Судя по результатам одного канадского исследования, жертвами агрессии со стороны сверстников дети могут становиться уже в три года.

Вероятность того, что молодые люди, которые в детстве были жертвами агрессии со стороны сверстников, до тридцатилетнего возраста окажутся замешанными в преступлении, составляет двадцать пять процентов.

Агрессия со стороны сверстников — четвертая из самых частых причин, по которым дети обращаются в центры помощи.

30

См. выше.

31

Хорошее пособие по тому, как изменить климат в школе и уменьшить агрессию: Cross, D., Thompson, S., Waters, S., Pearce, N., Thomas, L. (2012), *Friendly Schools Plus Evidence for Practice*, STEPS Professional Development, ISBN 978 1 021321.

Wiseman, R., *Queen Bees and Wannabes: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends and the New Realities of Girl World*, Three Rivers Press, 2009. У Розалинды также есть замечательный сайт с многочисленными видеозаписями: www.rosalindwiseman.com

33

Эту идею Мэгги высказала на лекции «Что происходит с нашими девочками?». Книга Мэгги: Hamilton, M., *What's Happening to Our Girls?* Viking Penguin, 2009.

Еще одна замечательная книга, предназначенная специально для девочек, призванная пробудить их творческие способности и содержащая мудрые советы: Hamilton, M., *Secret Girls' Business*, Penguin, 2012.

Brady, N., Empathy Tactic Fails on Worst Bullies, *The Age*, 19 August 2012. Доклад об исследовании, результаты которого должны были быть опубликованы в конце 2012 года.

Сайт Национальной ассоциации сотрудничества в области расстройств пищевого поведения: http://www.nedc.com.au/eating-disorders-explained

36

См. выше.

Bacon, Linda, *Health At Every Size: The Surprising Truth About Your Weight*. BenBella Books, San Francisco, 2010.

Priya, S., Prendergast, L., Delbridge, E., Purcell, K., Shulkes, A., Kriketos, A., Proietto, J. (2011), Long-term Persistence of Hormonal Adaptations to Weight Loss, *New England Journal of Medicine*, 365: 1597–1604.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J., Eisenberg, M. (2006), Obesity, Disordered Eating, and Eating Disorders in a Longitudinal Study of Adolescents: How Do Dieters Fare 5 Years Later?', *J Am Diet Assoc*, 106: 559–568.

National Eating Disorders Collaboration (2011). Публикация от 2 августа 2012 года на сайте: http://www.beactive.wa.gov.au

Lumeng, J., Forrest, P., Appugliese, D., Kaciroti, N., Corwyn, R., Bradley, R. (2010), Weight Status as a Predictor DI Being Bullied in Third through Sixth Grades', *Paediatrics*, 125(6), 1301-7.

O'Dea, J. (2005), Prevention of child obesity: "First, do no harm"', *Health Education Research*, 20(2): 259–265.

Turner, Lydia, (9 July 2010), Look Good by Doing Very Little; Australian Broadcasting Corporation', *The Drum*. Опубликовано по адресу: http://www.abc.net.au/unleashed/36460.html

Treasure, J., Tchanturia, K., Schmidt, U. (2005), Developing a Model of the Treatment for Eating Disorders: Using Neuroscience Research to Examine the How Rather than the What of Change', *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(3): 1—12.

Treasure, J., Tchanturia, K., Schmidt, U. (2005), Developing a Model of the Treatment for Eating Disorders: Using Neuroscience Research to Examine the How Rather than the What of Change', *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(3): 1—12.

Bacon, Linda, *Health At Every Size: The Surprising Truth About Your Weight*, BenBella Books, 2010.

Bacon, Linda, *Health At Every Size: The Surprising Truth About Your Weight*, BenBella Books, 2010.

National Eating Disorders Association, The Impact of Media Images on Body Image and Behaviours: A Summary of the Scientific Evidence (пресс-релиз), опубликовано 2 августа на сайте: www.nationaleatingdisorders.org

Grabe, S., Ward, M., Hyde, J. (2008), The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: a Meta-analysis of Experimental and Correlational Studies, *Psychological Bulletin*, 134(3): 460–476.

50

Я благодарен Полу Диллону за его помощь в написании этой главы и за предоставленные статистические данные и примеры. Сайт Пола: www.darta.net.au

Dillon, P., *Teenagers, Alcohol and Drugs*, Allen & Unwin, 2009. Очень полезная и познавательная книга о том, по поводу чего действительно стоит беспокоиться и по поводу чего беспокоиться не следует. Очень легко читается, с многочисленными примерами. Чтобы помочь нашим детям, нам обязательно нужно знать, с чем они сталкиваются.

52

Исследователи и активисты, пропагандирующие здоровый образ жизни, утверждают, что производители алкогольной продукции и акционеры получают огромную прибыль, нанося вред молодежи. В статье, опубликованной на сайте www.generationnext.com.au, описано, как реклама алкогольных напитков влияет на потребление алкоголя детьми. Рекламу алкоголя несовершеннолетним следует поставить вне закона.

Родители могут делать все возможное, чтобы оградить своих детей от рекламы алкоголя, но производители спиртного все равно находят способы обращаться к своим потенциальным потребителям. Об этом говорит недавнее исследование, согласно которому рекламные объявления в журналах, среди читателей которых больше молодежи, чаще нарушают установленные в этой отрасли правила размещения рекламы.

Исследование, проведенное Центром влияния алкогольного маркетинга на молодежь (CAMY) в Блумбергской школе общественного здравоохранения Джона Хопкинса, доказало, что рекламные объявления в журналах, значительную долю читательской аудитории которых (свыше 15 процентов) составляют молодые люди, чаще изображают случаи безответственного употребления спиртных напитков. Среди таких случаев — употребление спиртных напитков возле водоемов, поощрение чрезмерного употребления и использование фраз, положительно характеризующих алкогольную зависимость. Кроме того, каждое пятое объявление содержало скрытые или явные сексуальные образы или коннотации.

По меньшей мере четырнадцать исследований доказали, что чем чаще молодые люди видят и слышат рекламу алкогольной продукции, тем больше они потребляют алкоголя или тем вероятнее начинают употреблять его, если не употребляли до этого. Эти исследования — призыв к активным действиям со стороны родителей и всех, кого волнует здоровье подрастающего поколения.

Исследователи проанализировали 1261 рекламу слабоалкогольных коктейлей, пива, крепких напитков и вина; всего такая реклама появлялась более 2500 раз в 11 разных журналах, среди читательской аудитории которых много молодежи. Рекламные объявления проверяли на наличие различных кодов: упоминание травматизма, изображение чрезмерного потребления алкоголя, сексуальные коннотации и нарушение правил, принятых в данной отрасли. Последняя

категория относится к добровольно принятым правилам добросовестной рекламы, разработанным торговыми ассоциациями алкогольной промышленности.

Согласно данным CAMY от употребления алкогольных напитков в год погибают более 4700 человек младше 21 года; при этом причины гибели — самые распространенные среди молодежи: автомобильные аварии, убийство и суицид.

Lewis, S., Heath, N. et al, Helpful or Harmful? An Examination of Viewers Responses to Non-suicidal Self-injury Videos on YouTube, *Journal of Adolescent Health*, online 4 April 2012.

Parker, K. (13 January 2011), *A Portrait of Step families*, доклад исследовательского центра Pew Research Center, http://pewsocialtrends.org/2011/01/13/a-portrait-of-stepfamilies/

55

Gibbs, N., The Magic of the Family Meal, *Time Magazine*, 4 June 2006. Дети, которые регулярно обедают и ужинают вместе с родителями, чаще демонстрируют хорошие показатели (хотя, возможно, это объясняется тем, что в таких семьях царит более спокойная, дружелюбная и доброжелательная атмосфера). Совместный прием пищи повышает содержание окситоцина — гормона, благодаря которому люди испытывают симпатию друг к другу. Исследования также говорят о том, что наибольший эффект оказывают регулярные совместные трапезы (по крайней мере один раз в день). Попробуйте в течение месяца каждый день собираться всей семьей за обеденным столом — и вы почувствуете результат на себе.

Вот и мой вклад. Bidduph, S., *The New Manhood*, Finch, 2010.

Greer, G., *The Whole Woman*, Anchor, 2000.